

Adrian Nută

PSIHOLOGIA CUPLULUI



Editura SPER 2006

Iona, un om cu un puternic simț al dreptății, este înălțat de Dumnezeu să meargă la Ninive pentru a-l cruța pe locuitor de învinerea pedepsă ce le era îndată dacă nu-și întorceau purtarea. Iona nu se așchită de această misiune. El nu vrea ca locuitorii orașului să fie salvați. Din răfăcitură pentru el, ajunge în pântecul unei balene, apropiere simbolică a singurătății generate de absența iubirii și a solidarității umane. Dumnezeu intervine și Iona, de voie, de nevoie, merge la Ninive, îndepărându-și misiunea. Așa cum se aștepta, dar nu-și dădea seama că se călesc, iar Dumnezeu nu mai distruge orașul.

Dostoievski și dezamăgește de această strângere rețineră (cui cine greșesc sunt iertați), Iona se adăpostește sub un pom pe care Dumnezeu îl făcuse să crească special pentru el. Timpul trece, Iona se mai răzgândesc, numai că Iona și Dumnezeu fac pomul să se usuce. În mod evident, Dumnezeu înțelege mânia, iar Iona nu este să-și reproșeze asta. Răspunsul divin este memorabil: „Ție îți este mîla de pomul acesta pentru care nu ți-ai trudit și nici nu l-ai crescut, care și-a luat lînga înghinoșaple și înfrînso a pînții și mie să nu-mi fie mîla de cotatea cea mare a Ninivei, cu mai mult de o sută douăzeci de mii de oameni, care nu știu să deosebescă stînga de dreapta lor?” (Cartea lui Iona 4, 10-12).

Dumnezeu îl înșală atunci pe Iona că esența iubirii este să trudești pentru ceva și să faci acel ceva să crească. Nu vîd nici un motiv pentru care, în zilele noastre, acest atavism ar fi mai puțin valabil. Iubirea este muncă, uneori muncă grea. Această muncă este cu tine însuși. Ai ales să creștorești, să sprijini sau să ajuți dezvoltarea fizică, psihologică sau morală a unei alte persoane (sau a mai multora). Dar munca la nu are loc asupra celorlalte persoane (aceasta este o iluzie dulce și răspîndită: ai iubi înseamnă să schimbi pe ceilalți), ci asupra ta. Când iubești, te lucrezi cu tine însuși! Când iubești, tu ești un șantier școlărit, pe mai multe niveluri (senzitiv, afectiv, cognitiv, spiritual). Toată de aceea iubirea este extensie și împlinire de sine. Ați preocupat de viața și dezvoltarea persoanei iubite este un travaliu interior, uneori o strădanie și o disciplină care numai plăcerea nu sunt.

COLECȚIA „ALMA MATER”

ADRIAN NUȚĂ

PSIHOLOGIA CUPLULUI



Editura SPER
Colecția ALMA MATER
București, 2006

Cartea a apărut sub egida
Societății SPER CONS EDIT

Editura SPER SPER CONS EDIT

ISBN 973-8383-34-X

Toate drepturile sunt rezervate editurii.

Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă sau reprodusă în orice fel fără acordul scris al editurii.

Această lucrare a apărut cu sprijin financiar parțial din partea C.N.C.S.I.S.

(Proiectul: Dezvoltarea personală - competență universitară complementară transversală. Contribuții la implementarea unei noi paradigme educaționale experiențiale în învățământul superior.)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NUȚĂ, ADRIAN

Psihologia cuplului / Adrian Nuță. - București : Editura S.P.E.R., 2006

Bibliogr.

ISBN (10) 973-8383-34-X ; ISBN (13) 978-973-8383-34-0

159.922.1

Difuzare Editura SPER SPER CONS EDIT

Bd. Chișinău nr. 12, sector 2, București

Tel/fax 021.314.89.72, 021.628.10.52

E-mail: sperpsi@gmail.com

Tehnoredactare și copertă: Mădălina Voicu

*Dedic această carte Femeii Arhetipale pe care, în cele din urmă,
am învățat să o recunosc sub nesfârșitele ei chipuri.*

PARTEA I

MECANISME PSIHLOGICE. NATURĂ, DINAMICĂ, FUNCȚII	11
--	-----------

CAPITOLUL I

EXPERIENȚA ÎNDRĂGOSTIRII	11
1.1. Experiența subiectivă a îndrăgostirii	11
1.2. Frontierele Eului	12
1.3. Specificul experienței îndrăgostirii	13
1.4. Lancelot și regina Guinevere	14

CAPITOLUL II

MITURILE IUBIRII	17
2.1. MITUL NR. 1: Iubirea adevărată învinge totul	17
2.2. MITUL NR. 2: Iubirea este recunoscută imediat la prima întâlnire	19
2.3. MITUL NR. 3: Există o singură persoană și numai una pentru tine	20
2.4. MITUL NR. 4: Partenerul perfect îți va satisface toate nevoile	22
2.5. MITUL NR. 5: Dacă există o mare atracție sexuală, atunci există și o mare iubire	24

CAPITOLUL III

ERORI FATALE LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAȚII	26
3.1. EROARE: Ignorăm semnalele ce indică posibile probleme importante	26
3.2. EROARE: Nu punem suficiente întrebări	29
3.3. EROARE: Facem prea repede compromisuri	30
3.4. EROARE: Ne iau ochii realitățile materiale și sociale	32
3.5. EROARE: Suntem copleșiți de excitația sexuală	33

CAPITOLUL IV

RELAȚII CONDAMNATE LA MOARTE	35
4.1. Ești într-o misiune de salvare	35
4.2. Îți pasă mai mult de partenerul tău decât îi pasă lui de tine	37
4.3. Partenerului tău îi pasă mai mult de tine decât ție de el	38
4.4. Partenerul tău este modelul tău	39
4.5. Nu îți iubești partenerul pentru realitatea lui, ci pentru potențialul lui	40
4.6. Între tine și partenerul tău există o singură legătură importantă	42
4.7. Partenerul tău nu este disponibil	43

CAPITOLUL V	
DISTRIBUȚII ALE TENSIUNII EMOȚIONALE	44
5.1. Natura și rolul emoțiilor	44
5.2. Aspecte motivaționale ale tensiunii emoționale	48
5.3. Reprimarea emoțiilor	49
CAPITOLUL VI	
REGIMURI DE DETENȚIE A IUBIRII	53
6.1. Eroarea judiciară	53
6.2. Dispozitivele de alarmare	55
6.3. Lecțiile obligatorii ale temniței emoționale	56
6.4. Diferența dintre nevoie și dependență	57
CAPITOLUL VII	
ISPITA ȘI PRIMEJDIILE DEPENDENȚEI	60
7.1. Dulce otrăvitor	60
7.2. Cele patru caracteristici ale relației de dependență	61
7.3. Examenul de capacitate	62
7.4. Rădăcinile îndepărtate ale dependenței	63
7.5. Nu pot să trăiesc fără tine	66
7.6. Un intermezzo cu John Bowlby	67
7.7. Despre nonexistență	68
CAPITOLUL VIII	
TIPURI DE DEPENDENȚĂ EMOȚIONALĂ	70
8.1. Dependența de tip „oglinză”	70
8.2. Dependența de tip „scuteț”	76
CAPITOLUL IX	
GELOZIA	79
9.1. Definiție, Rădăcini vechi și noi	79
9.2. Esența geloziei este frica	81
9.3. Cine este responsabil pentru gelozia mea?	82
9.4. Situații declanșatoare	84
9.5. Textura geloziei – idei și credințe iraționale	85
9.6. Infidelitatea	86
CAPITOLUL X	
REZONANȚE SUBTILE ÎN RELAȚIA DE CUPLU	89
10.1. Scurtă incursiune în abisurile psihismului	89
10.2. Mecanismul inconștient al proiecției	90
10.3. Marele principiu al oglinzii	92
10.4. Autonomie și intimitate în relația de cuplu	93

CAPITOLUL XI	
IUBIREA ASUMATĂ	98
11.1. O tipologie a iubirii	98
11.2. Artă de a iubi	102
11.3. Practica și iscusințele iubirii	104
11.4. Iscusința voinței	105
11.5. Iscusința inteligenței	111
11.6. Angajamentul de a iubi	117
11.7. Iubire și responsabilitate	121
11.8. Iubire și psihoterapie	134
 PARTEA A II-A	
COMUNICAREA	138
 CAPITOLUL I	
HOTĂRĂREA DE A COMUNICA	138
1.1. Onestitatea emoțională creează intimitate	139
1.2. Onestitatea stimulează onestitatea	139
1.3. Onestitatea este profilactică	140
 CAPITOLUL II	
TREI STILURI DE COMUNICARE	142
2.1. Stilul activ în exces	143
2.2. Stilul pasiv în exces	145
2.3. Stilul asertiv	148
2.4. Mesajele de tip „Eu”	150
 CAPITOLUL III	
UNDE GREȘESC FEMEILE	155
3.1. Femeile își tratează partenerii ca și cum ar fi copii	155
3.2. Femeile se îndrăgostesc de ceea ce un bărbat promite să fie	160
3.3. Femeile se sacrifică și se pun pe locul doi în relație	163
3.4. Când doresc ceva de la partenerii lor, femeile se poartă ca niște fetițe	167
 CAPITOLUL IV	
PSIHOLOGIA COMUNICĂRII LA BĂRBAȚI	171
4.1. Secretele comunicării cu un bărbat	171
4.2. Secretele ascultării unui bărbat	176
4.3. Strategii defensive îndrăgite de bărbați	178
4.4. Vizuină: acces interzis	179

CAPITOLUL V	
CRITICA ȘI RĂSPUNSUL CEL BUN	182
5.1. Tehnica recunoașterii	183
5.2. Tehnica norului	184
5.3. Tehnica clarificării	185
CAPITOLUL VI	
SCRISOAREA DE DRAGOSTE	187
6.1. Formatul special	189
6.2. Proceduri de expediere și primire	192
BIBLIOGRAFIE	197

CAPITOLUL I EXPERIENȚA ÎNDRĂGOSTIRII

1.1. Experiința subiectivă a îndrăgostirii

Sentimentul că lumea se învârtă în jurul unei singure persoane. Gol în stomac, tremurături, înroșire bruscă, valuri de căldură, entuziasm suspect, senzații corporale ciudate. De asemenea, concentrare redusă, motricitate comică, activitate perturbată, insomnie, dispariția poftelor de mâncare, „aerian”, „pierdută în spațiu”. În alte cazuri, mai rare, creștere semnificativă a performanțelor, bună dispoziție, amplificare a tonusului psihologic, toleranță superioară, comportament prosocial. Recunoști acest tablou simptomatic? Se numește „a fi îndrăgostit” și se întâmplă, prima oară, în adolescență. În anii următori sunt posibile alte „remisiuni” și se cunosc cazuri și de „pictor” cu părul alb, talon de pensie și nepoți auxiliari.

Numită și „emoție de îndrăgostire”, pentru a o deosebi de dragoste ca sentiment, este, în esență, o obsesie romantică, care, în punctul ei culminant, se transformă într-o experiență euforică. Adormi gândindu-te la celălalt, te trezești cu el în minte, îți dorești să fi tot timpul cu el și nu ai sista sărutările și îmbrățișările dacă n-ar exista și alte activități nesuferite, precum liceul, facultatea sau serviciul.

Ești într-o lume nouă, în care tot ceea ce ai simți până mai ieri este o umbră palidă a ceea ce trăiești astăzi. O singură privire a celui iubit echivalează cu un dialog plin de semnificații. Descoperi în tine o nouă liniță și, pentru prima oară, realizezi că nu ești doar o persoană agreabilă, ci și una foarte importantă pentru altcineva. În curinte mai dramatice, realizezi că, pentru un altul, ești rațiunea lui de a fi.

Din exterior sunt observabile modificări clare la nivelul personalității, de la schimbarea sistemelor de referință în comunicare și contact cu mediul până la percepții sau evaluări distorsionate ale stimulilor și blocaje comportamentale sau comportamente paradoxale. Brusc, cel de care te-ai îndrăgostit devine un standard de perfecțiune, înseși defectele și slăbiciunile lui fiind obiect al admirației. Această minune, în cazul în care cineva îți pune o întrebare evident prostescă, este posibilă deoarece ele (defectele și slăbiciunile) îi aparțin LUI. Opiniile și părerile părinților sau ale prietenilor, dacă nu sunt ridicole, sunt alinse de diferite forme de invidie, egoism sau incapacitate de înțelegere. Uneori, rețeaua de relații interpersonale riscă să fie compromisă, iar cariera profesională e pusă sub semnul întrebării.

Cred că dacă i-aș descrie unui copil, doar în acest fel, experiența îndrăgostirii, ar jura solemn ca mai degrabă, când va fi mare, să plătească taxe și impozite social-democrate decât să se îndrăgostească. Cu toate acestea, în toate atelierile de lucru pe care le-am condus pe această temă, participanții au manifestat simpatie față de acest fenomen. Ca să fiu mai exact, cei mai mulți s-au raportat cu bunăvoință și bucurie la propriile „experiențe de îndrăgostire”. De ce?

Răspunsul pare simplu și ține de registrul aspirațiilor umane fundamentale. Este vorba de nevoia general umană de transcendere a limitelor și fuziune sau contopire cu ceea ce este dincolo de EU, de depășire a sentimentului de a fi o entitate separată și de unirea cu o altă liniță, într-o stare de grație sau de plenitudine.

În realitate, lucrurile nu stau tocmai așa. Iar pentru a înțelege cum stau cu adevărat, e necesară o descriere psihologică a ceea ce se întâmplă tare demult, mai precis în primele noastre luni de viață.

1.2. Frontierele Eului

La începutul vieții, copilul trăiește într-o simbioză completă cu mediul înconjurător, în același fel în care trăia în pântecul mamei sale. Nu există nici o diferență între copil și lumea lui, în sensul că el și lumea lui sunt una. Copilul, sânul matern, părinții, scutecele, lumina din cameră, toate sunt unul și același lucru. Nu există frontiere, ca atare nu există „eu” și „lu”, deci nu există identitate.

Procesul de formare a conștiinței individuale este lent și îndelungat, fiind generat și stimulat de frustrări inevitabile precum întârzierea sânelui sau a biberonului, întârzierea mângăierilor și a cuvintelor tandre. Aceste mici fricțiuni cu mediul sunt asemenea unor scântei care aprind viața subiectivă în copil, făcându-l din ce în ce mai conștient de sine ca individualitate separată. Conștiința de sine, așadar, nu este creștă de frustrări ci, mai degrabă, este revelată de acestea. Aceasta e totuna cu a spune despre frustrări, fie ele mici sau mari, că sunt activatori naturali, în psihismul copilului, ai potențialului de a fi o ființă individuală.

Treptat, ca urmare a experiențelor sale de relație, în special cu mama sau figura maternă de substituit, copilul își conturează și își cristalizează Eul. El descoperă că atunci când plânge, el este cel care plânge și nu pătuțul sau țevanul. Când se mișcă, brațul lui este cel care se mișcă și nu al mamei. După un an de viață numeroase frontiere sunt deja trasate: piciorul lui, ochii lui, vocea lui, plânsurile lui, bucuria lui. Își privește chipul în oglindă și se recunoaște, deși până atunci își lua imaginea speculară drept un alt copil. Identificarea din acest stadiu, numit stadiu al oglinzii (Lacan, 1937), este jublantă, deoarece aduce copilului dovada unității sale corporale și certifică depășirea angoaselor primitive de fragmentare.

Din acest moment, Eul devine centrul câmpului conștiinței, referențial subiectiv al copilului pentru sine însuși. Frontierele fizice sunt stabilite, frontierele psihologice continuă să se dezvolte, până la adolescență sau la vârsta adultă, în cursul unui proces de o mare delicatețe și sensibilitate, ce poate fi, din acest motiv, relativ ușor frânat sau pervertit. Terapeutul elvețian Carl Gustav Jung a intuit și analizat cu finețe acest proces dificil de elaborare a personalității, văzând în sarcina de a deveni noi înșine o adevărată datorie înăuntrică, a cărei ignorare sau minimalizare are întotdeauna un preț scump. Astfel, maladiile fizice sau psihice sunt văzute de analiștii jungieni ca expresii alarmante ale stopării procesului natural de evoluție psihologică.

Spre 2-3 ani, copilul devine conștient și de limitele puterii lui, admite că nu e centrul universului și începe să renunțe la nevoile de atotputernicie, confruntat cu limitele clare impuse de realitate. Fascinația omnipotenței se va prelungi însă, prin eroii poveștilor și filmelor, până în adolescență, când cei mai mulți tineri acceptă că sunt constrânși de propriile limite fizice și psihice. Înăuntrul acestor limite se află nu doar simțul individualității, ci și sentimentul singurătății.

1.3. Specificul experienței îndrăgostirii

În cazul experienței îndrăgostirii, granițele Eului sunt transgresate exploziv. Fuziunea identităților, căderea bruscă a frontierelor și anularea sentimentului singurătății concurează în declanșarea stărilor euforice caracteristice îndrăgostirii. Numai că, în lumina a ceea ce știm

mai sus, această stare este de natură regresivă. Mai ales pentru idealii, această afirmație ar putea fi greu de digerat. Pe bună dreptate, întrucât e dificil de acceptat ca momentele sublime, cu mare încărcătură emoțională, și fioni unici ai îndrăgostirii să nu fie decât o reintarcare la ceea ce am trăit deja, adică să nu aducă nimic nou în planul cognitiv sau afectiv al personalității.

Totuși asta este realitatea. Experiența îndrăgostirii reia, ca un ecou, ceea ce a fost complet uitat, anume experiența unirii cu figura maternă. Nu este întâmplătoare, în acest context, revenirea stăni de omnipotență, atât de caracteristică primelor luni de viață. Alături de linia iubită nu ne mai stă nimic în cale, totul este posibil, obstacolele își pierd relevanța și greutatea. Absorțiți în relație până la excluderea definitivă a altora, problemele se evaporă, viitorul devine luminos, eventuali oponenti se retrag cu coada între picioare. Analogia dintre irealitatea acestor trăiri sau așteptări și irealitatea sentimentelor unui copil de un an care se crede, la propriu, stăpânul absolut al lumii, este limpede și memorabilă, sper, pentru cei al căror romantism are rădăcini infantile.

Mai mult decât atât, așa cum fantasmelor de alotputernicie ale copilului diminuează în contactul cu realitatea, la fel așteptările fantaziste ale celui îndrăgostit sunt infirmate într-o relație reală, de zi cu zi. Sunt clipele de final ale „Junii de miere”, când Făt-Frumos e altceva decât părea să fie, iar Ileana Cosânzeana nu corespunde reclamei. O psihologă (așa am învățat că se spune corect), Dorothy Tennov, a calculat chiar durata „Junii de miere”. Aceasta este de maxim doi ani, fiind ceva mai mare în cazul unei idile ascunse.

În cel mult doi ani toată lumea coboară cu picioarele pe pământ. Ei nu mai este rezervat și sigur pe el, ci este nesociabil și necomunicativ. Ea nu mai este exuberantă și plină de viață. Este ușuratică și lipsită de profunzime. Acum ochii văd, urechile ascultă, iar informațiile pe care le olerim sunt ofensatoare pentru Eul nostru „indrăgostit”. Amănunte neglijabile sau nostime la vremea lor sunt acum defecte intolerabile. Este o lume nouă, în care vasele nu se spală singure, șosetelor le place să stea în mijlocul casei, hainele doresc să rămână pe scaun, iar cărțile nu suportă ordinea din bibliotecă.

De s-a întâmplat cu experiența îndrăgostirii, cu dragostea romantică și simbiotică? Din fericire, nimic grav: granițele Eului sunt instaurate, iar cei doi realizează că au identități proprii, adică cu preferințe, așteptări, gusturi, dorințe și chiar prejudecăți personale. Acesta este punctul în care șocurile electrice ale îndrăgostirii se opresc, la o răscruce unde un drum înseamnă încetarea oricărui legătură, iar celălalt conduce la o iubire reală, bazată, foarte curios, pentru unii, pe travaliu.

Aici rezidă una dintre caracteristicile experienței îndrăgostirii, ce o face ușor recognoscibilă. Indrăgostirea nu presupune efort, travaliu, muncă. Frontierele Eului sunt depășite spontan sau, într-o formă mai adecvată, se prăbușesc sub presiunea unei forțe emoționale de natură inconștientă. Lărgirea limitelor este doar aparentă. Linile de demarcație psihologică își pierd continuitatea și permit experiențe fugitive, de tip extatic. Înălțimile sunt atinse brusc, fără efort și apoi sunt pierdute. Aceasta este tragedia oricărui îndrăgostit. Ca lapie durabile, conștiința Eului poate fi extinsă, iar limitele pot fi depășite doar prin efort. Absența efortului închide experiența îndrăgostirii, cum spuneam, în maxim doi ani.

Dar ceea ce cred că dă cea mai înaltă specificitate experienței îndrăgostirii este caracterul ei dominant erotic. Te-ai întrebat de ce oamenii nu se îndrăgostesc de copiii lor? Și ai auzit de cineva care să fie îndrăgostit de câinele, papagalul sau broscuța lui țestoasă? Și la ce te-ai gândi dacă cineva ar afirma că este îndrăgostit de un pom sau o bicicletă?

Experiența îndrăgostirii este energizată de un vector sexual foarte puternic, iar unii cercetători ai fenomenului (Peck, 2001) sunt înclinați să-l vadă chiar ca pe „un răspuns stereotip al ființei umane la o configurație de impulsuri interne și stimuli sexuali externi, servind la o

creștere a posibilității de împerechere și slujind astfel perpetuarea speciei”.

Mai pe șleau, Natura se prevalează de zăhănel în relația cu conștiința individuală. Punct ochiu, punct lovii! Fără acest truc, fără această experiență de tip regresiv și amăgitor, îmbălată cu sentimente de cunoscător și omnipotență, cum ar fi arătat oare instituția familiei și rata natalității?

Strâns legată de specificitatea sexuală a experienței îndrăgostirii, se găsește o altă trăsătură, anume faptul că nu este un act de voință. Poți să meditezi zile în șir, să dai o tonă de acalitate și să consulți toți terapeuții din Divizia Națională. Nu lu hotărâștii dacă te îndrăgostești sau nu. Invers, atunci când ți-ai dorit cel mai puțin, în cea mai nepotrivită perioadă a vieții tale se poate întâmpla. (Am aflat, de exemplu, că unii se îndrăgostesc după ce au decis să se căsătorească, iar altora li se întâmplă după. Cineva mi-a mărturisit, vizavi de astfel de întâmplări, credința că reprezintă dovezi de netăgăduit ale următorului principiu filosofic: Universul este pervers!)

Mai există și alte variante: să te îndrăgostești de persoane nepotrivite, în timp ce acela pe care îl admin și îl prețuiești să nu te existe în nici un fel, să faci o pasiune pentru cineva care va complica inevitabil viața ta și a celor semnificativi social sau profesional și să nu te stămească în nici un fel persoana care ar corespunde cel mai bine planurilor tale de dezvoltare.

În stăreț, ultima caracteristică a experienței îndrăgostiri este dezinteresul total atât pentru propria evoluție, cât și pentru evoluția celuilalt. Explicația acestei atitudini este și ea simplă: pentru cel îndrăgostit, evoluția s-a încheiat. Celălalt este oricum perfect, iar el a atins cel mai înalt vârf, dincolo de care nu mai există nimic. Ideile de evoluție, progres sau dezvoltare devin irelevante. În ceea ce privește eventualele imperfecțiuni sau slăbiciuni, ele nu sunt decât „mici chestii drăguțe”, pete de culoare într-un ansamblu desăvârșit. Când ești îndrăgostit nu mai există nimic de schimbat. Fericea este atât de intensă încât tot ce-ți dorești este ca timpul să se oprească, iar lucrurile să rămână exact așa cum sunt.

1.4. Lancelot și regina Guinevere

Din ce adâncuri ale psihismului vine această vrajă irezistibilă? De unde această pasiune incontrollabilă și cum se face că ești atras ca un ac de gălbăie de un magnet uriaș? Cum se naște senzualitatea la bărbatul cel mai scrupulos și inhibat și cum trece cea mai meticuloasă, sobră și teoretică femeie sau adolescentă în rolul opus al erotismului dezlănțuit, imprevizibil și lipsit de complexe?

Ce-l face pe un bărbat să creadă că pentru el există o singură femeie? Cum ajunge o femeie să simtă că el este acela? De unde această tentație, de a te lăsa absorbit de altul, de a-ți pierde orice rezervă fizică, emoțională sau morală?

Cercetători au excelat în descrierea acestui fenomen și uneori s-au aventurat să-l explice. Fînd vorba de „dragoste romantică” (Rubin, 1982), cu 4 elemente de bază (atașamentul și nevoia de a-l iubi pe celălalt, predispoziția de a-l ajuta pe cel iubit, absorbția în relație și tendința de idealizare – Kephart, 1988), mitul iubirii romantice ar putea suna ca o explicație destul de plauzibilă. De când suntem mici auzim despre prinți și prințese care, după câteva episoade mai zbuciumate, ajung să trăiască fenoți până la adânci bătrânețe. Acest tip de presiune culturală continuă și mai târziu, inclusiv în forme intensificate, prin cântecule pe care dansăm și filmele la care plângem, fie ele cu pacienți englezi, fie cu spumoase actrițe sudamericane în magnifice creații artistice telenovelizate.

Dincolo de mitul iubirii romantice întrevăd ceva mai profund sau, ca să fiu onest, văd și eu ceea ce mistici orientali au intuit din totdeauna, iar etvețianul care construia turnuri la

Bolingen a pus în cuvinte meșteșugite.

În esență este vorba de celălalt pol din noi înșine, de jumătatea noastră iăuntrică, de o constelare de energii potențiale din propriul nostru inconștient. Pentru că nu le cunoaștem și pentru că avem nevoie de ele pentru a ne simți întregi sau împliniți, le căutăm în afara noastră. Astfel se naște marele joc al așteptărilor și dorințelor iluzorii, al fascinației și dezamăginilor din relația de cuplu, în încercarea pasionată de a-l găsi pe celălalt care să corespundă modelului energetic pe care-l purtăm în noi înșine.

Aceste modele energetice, numite în filosofia indiană Shiva și Shakti, iar în psihologia analitică ANIMUS ȘI ANIMA, ne creează sentimentul că există un El sau o EA numai pentru noi și ne împing în aventurile uneori dureroase sau tragice ale iubirii. Un El sau EA există într-adevăr, însă doar înăuntrul nostru, iar partenerii de cuplu nu pot decât să se apropie sau să evoce, mai mult sau mai puțin, această imagine ideală. Sufărâța și eșecul relațiilor de iubire, atunci când suntem deschiși, ne stimulează să acceptăm treptat acest adevăr. Când această minune se întâmplă, putem, în slăbici, să ne acceptăm partenerii așa cum sunt, renunțând la a-i mai constrânge sau amenința să se schimbe, renunțând, adică, la pretenția nerealistă de a întrupa arhetipul pe care-l purtăm în interiorul nostru.

Asemenea lui Tristan, eroul medieval îndrăgostit de Isolda, soția unchiului său, Lancelot a devenit prototipul cavalerului îndrăgostit și impulsiv. Amândoi au fost „blestemați” și binecuvântați de destin cu aceeași pasiune interzisă, amândoi vrăjii de dragostea pentru soția suveranului lor. Dar Sir Lancelot reprezenta ceva foarte diferit de idealurile eroice medievale ale tovarășilor săi, ceva mult mai puțin ocazional, mai profund omenesc și mai durabil. El nu este o întrupare a idealului de bărbăție care există în lumea acțiunii sociale masculine, ci în nădejțile și închipurile imaginației feminine” (Zimmer, 1994).

Conform legendei, copilăria și adolescența lui Lancelot stau sub semnul fantasticului. Fiul unui rege obscur, Ban din Benwick, Lancelot, încă de la o vârstă foarte fragedă, este îngrijit și crescut de misterioasa Doamnă a lacului, într-o țară fabuloasă, populată de creaturi neomenești, simboluri explicite ale energilor vitale elementare. Doamna lacului, protectoarea lui, care îi dăruise regelui Arthur o spadă lemească, îi oferă lui Lancelot un inel magic, care îi va permite să triumfe în luptele cu balauri și alte făpturi supranaturale de acest gen. Având de partea sa puterile secrete ale împărăției zănelor, alături de care crescuse, Lancelot va deveni cel mai interesant și îndrăgit dintre cavalerii Mesei Rotunde, în ciuda nereușitelor sale notorii, nu-i poate rămâne loial regelui său și eșuează în călătoria sa spirituală spre Sfântul Graal, ca umare a păcatului de adulter al cărui rob este întreaga viață.

Regina Guinevere, pe de altă parte, vrăjită de acest cavaler viteaz și galant și copleșită de o criză de gelozie, îl alungă de la curte pentru vina de nu fi dormit cu ea în nopțile când la Camelot, curtea regelui Arthur, poposise Elaine, fată de care, mai demult, Lancelot comisese singura lui infidelitate.

Izgonit cu atâtă duritate, Lancelot, aproape nebun și de nerecunoscut, răstăcește vreme de doi ani, înainte de a fi primit de aceeași Elaine, la curtea tatălui său, regele Pellis. Aici va rămâne Lancelot 15 ani, plângând în fiecare zi după stăpâna sufletului său, înainte de a pleca definitiv la aceasta, la primul semn de bunăvoință.

Deși legenda nu uită să menționeze conflictele și certurile meschine din anii lor de coabitare, ceea ce continuă să impresioneze este caracterul magnetic al acestei povești de iubire. Eunile conștiente ale celor doi eroi sunt invadate și copleșite de forțe inconștiente, într-o experiență mai mult arhetipală decât personală. În limbaj analitic, individualitățile lui Lancelot și Guinevere sunt posedate de un cuplaj Animus-Anima Indestructibil și transpersonal. Fiecare își proiectează în celălalt zona necunoscută a propriului suflet, într-o legătură greu de strâmt în

mod rațional. În raport cu acest mister fascinant, convențiile, normele și valorile sociale ale lumii exterioare pierd din putere, retrăgându-se parcă din calea acestei uniuni fatale și atemporale.

Scrise în secolele XII și XIII, romanele Mesei Rotunde au delectat și inspirat, vreme de sute de ani, imaginația occidentală. Ele s-au extras plâsmuite din comorile mitologice ale cetăților, o lume legendară și fermecată ce se dovedește, chiar și în zilele noastre, la fel de fertilă și, prin umare, vie (vezi aventurile lui Harry Potter la școala Hogwarts de vrăjitori și epopeea cinstului hobbit Bilbo Baggins, posesorul temporar al unui inel buducaș).

Este ca și cum, undeva adânc în carnea și oasele noastre, sălășluiesc acești strămoși. Contactul cu întâmplări pe care ei le-au trăit sau pe care ei doar le personifică, ne face să citim o carte dintr-o singură suflare sau să rămânem trei ore cu ochii pironiți în ecran. Când aceste Euri ancestrale se trezesc, prin intermediul unor personaje de legendă și al aventurilor simbolice se deșteaptă, poate, și răspunsurile intuitive la enigmatul de nepătruns al vieții.

CAPITOLUL II

MITURILE IUBIRII

Miturile sunt credințe despre dragostea romantică și iubire care ne împiedică să facem alegeri de parteneriat inteligente. Ele aparțin unui etaj adolescentin al psihicului uman, preced sau neagă experiența reală și sunt alimentate de cinematograful, de televiziune și de romanele mai mult sau mai puțin siropoase. De asemenea, sunt expresia clară a faptului că nimeni nu ne învață despre subtilitățile unei relații profunde. Când viața însăși pare să le contrazică, un drăcușor interior continuă să le susțină cu aplomb.

2.1. MITUL NR. 1

Iubirea adevărată învinge totul

Este una dintre cele mai putămice credințe. Adânc în inima noastră credem că iubirea pe care i-o purtăm celuilalt ne va ajuta să trecem peste orice obstacol. Nici o circumstanță și nici un conflict nu îi va rezista. Indiferent de natura problemelor pe care viitorul le va ridica, iubirea ne va face capabili să le rezolvăm. Impresionant, nu-i așa?

Versiunile concrete ale mitului sunt propoziții de genul:

DACĂ ÎMI IUBESC CU ADEVĂRAT PARTENERUL NU CONTEAZĂ...

- ...că fumează excesiv.
- ...că e interesat numai de sport.
- ...că familia ei nu mă place.
- ...că trăim la sute de kilometri distanță.
- ...că e mult mai în vârstă ca mine.
- ...că citește doar reviste de modă.
- ...că e alcoolic.
- ...că vrea mulți copii, iar eu vreau doar unul.
- ...că viața sexuală e un dezastru.
- ...că mă cicălește tot timpul.
- ...că nu și-a terminat studiile.
- ...că încă se mai vede cu vechiul ei prieten.
- ...că avem păreri diferite despre educația copiilor.
- ...că-i vine greu să-și exprime sentimentele.
- ...că cheltuie banii cu ușurință.
- ...că e foarte religioasă, iar eu sunt ateu.
- ...că nu mă atrage sexual.
- ...că e mult mai sociabil ca mine.
- ...că îi fug ochii și după alte femei.
- ...că e pomeză de un an.
- ...că se consideră mai important ca mine.
- ...că mă mângâie rar.
- ...că nu mă ascultă când îi vorbesc.

Dacă se întâmplă să crezi cu fanatism în acest mit, așteaptă-te la următoarele tipuri de

consecințe:

Vei minimaliza amplitudinea problemelor din relația voastră sau vei evita să cauți soluții reale, amăgindu-te permanent cu ideea că ele contează mult mai puțin decât iubirea dintre voi. În cele din urmă, conflictele mocnite vor izbucni, cu o forță care va contrabalansa afecțiunea și grija pentru celălalt.

Vei rămâne într-o relație care „nu merge” (blocație), sperând că el se va schimba dacă tu îl vei iubi mai mult. Din păcate nu este suficient ca un om să fie iubit pentru a se schimba. E nevoie, în plus, ca el SĂ DOREASCĂ SĂ SE SCHIMBE.

Deoarece capacitatea unei femei de a investi într-o relație este superioară, ea e mai înclinată să rămână într-un parteneriat frustrant, așteptând cu o răbdare demnă de o cauză mai bună marea schimbare.

Exemplu: El are o afacere pe care o administrează foarte bine: o firmă specializată în expertiza contabilă. De tândr a visat la așa ceva. S-a străduit și se străduie mult. Rezultatele sunt vizibile și se reflectă în nivelul de trai al familiei. EA are astfel o casă frumoasă, o mașină bună și bani la discreție. Cu toate acestea îi lipsește ceva: EL! Refuză să-i comunice această frustrare intensă, de teama de a nu fi acuzată de lipsă de recunoștință sau de pretenții exagerate („Nu e suficient cât muncesc pentru tine? Ce mai vrei de la mine?”). Consideră negarea acestei nevoi un act de iubire și speră că într-o bună zi EL să muncească mai puțin și să-i dedice mai mult timp.

Dar șansele ca această zi să vină sunt similare cu șansele cetățenilor români de a călători în SUA fără vize. Pentru EL, a avea succes înseamnă mult mai mult decât a trăi plenar o relație. EL se definește mai mult prin ceea ce FACE decât prin ceea ce SIMTE.

EL aleargă într-o cursă în care nu există linie de sosire (competiția din societatea contemporană!) și cu cât aleargă mai mult, cu atât se îndepărtează de partenera lui. EA se va simți tot mai singură până când... (vrei să te gândești tu la un final posibil?)

Te vei pedepsi dacă relația nu s-a dezvoltat, acuzându-te că nu l-ai iubit suficient de mult, astfel încât să fi găsit soluții la problemele lui.

Exemplu: EL depinde de alcool/drog sau este un jucător învederat (de la Loto până la Cazino). În acest caz, EA are o rivală de temut: substanța. S-a format un triunghi al iubirii din două ființe umane și un obiect inanimat.

Totuși EA așteaptă ca EL să renunțe. Îi vine greu să accepte că a iubi un om dependent înseamnă a iubi un sclav. Iar un sclav nu poate fi o parte a unei relații sănătoase. Un sclav este parte doar a unei relații nesănătoase, anume relația cu stăpânul său: alcoolul, drogul, jocul, după caz.

Te-ai putea întreba: Dar de ce EL nu renunță dacă își dă seama că se distruge lent, dar sigur? Pentru că, dacă ar recunoaște că este dependent, ar admite, implicit, că este și lipsit de putere. Și tocmai ÎMPOTRIVA ACESTEI NEPUTINȚE își poartă el tragoul război. Cercul vicios se închide în felul acesta: Îmi dau seama că sunt un bărbat slab. Nu suport gândul acesta și îl reprim. Cum? Beau! Dar bând, îmi dau seama că sunt dependent, adică nu am putere să renunț. Mă simt neputincios și pentru că nu știu să fac față acestei trăiri, o reprim. Cum? Beau! ș.a.m.d.

Dar într-o bună zi EA renunță să mai aștepte și pleacă. După un timp, începe să se simtă vinovată. „L-am abandonat. Dacă l-aș iubi mai mult aș fi rămas lângă el și l-aș fi salvat.”

O altitudine mișcătoare, recunosc. De asemenea, o altitudine STUPIDĂ. Dacă partenerul tău este un dependent care refuză ajutorul, cel mai bun lucru pe care poți să-l faci ESTE SĂ PLECI. Dacă rămâi, vei ajunge să-l urăști, în același fel în care l-ai urât dacă te-ar înșela cu o altă persoană. În plus, dependența îi diminuează capacitatea de a simți și a gândi, adică îl face mai puțin apt să-ți perceapă sau să-ți înțeleagă ajutorul.

Nu vreau să spun că un dependent nu merită să fie iubit. Vreau să spun că înțimitatea emoțională cu un dependent este imposibilă, iar dacă el nu acceptă să acționeze ÎN FAVOAREA LUI, eforturile tale sunt inutile și afecțiunea pe care i-o porți este toxică PENTRU TINE. Cu alte cuvinte, așa cum el depinde de alcool, tu depinzi de el și merită să-ți analizezi acest set de comportamente ce te împiedică să fii o lință liberă, în numele unei presupuse iubiri.

Prin umare, iubirea nu învinge totul și nu este suficientă pentru a face o relație să avanseze și să înflorească. E nevoie, în plus, de o anumită compatibilitate și de un angajament responsabil.

2.2. MITUL NR. 2

Iubirea este recunoscută imediat la prima întâlnire

Cum ar veni, când îți întâlnești partenerul de viață pentru prima oară, marea iubire te lovește ca un ciocan în moalele capului. Parcă e ceva în felul cum te privește, cum îți vorbește și cum se poartă ce îți comunică un mesaj de lipuit. „Acesta/aceasta e bărbatul/femeia vieții mele.”

Iluzia că vom ști instantaneu dacă este vorba sau nu de „adevărată” iubire e întreținută de filmele romantice la care suntem expuși, de cântecele pe care le ascultăm și de propriile noastre reverii. Atracția irezistibilă și încărcătura fascinatorie a acelor momente anulează temporar orice judecată lucidă și declanșează un program mental numit „dragoste la prima vedere”.

Nu susțin, în nici un caz, că ar fi imposibil să-l recunoști, încă de la început, pe cel alături de care viața îți va deveni o experiență plină de sens, bucurie și armonie, datorită satisfacerei reciproce a proiecțiilor complementare de rol-sex. Afirm doar că e posibil să recunoști ceva special în celălalt încă de la început, dar iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

Iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

Este ca și cum, aflat undeva într-o lamă geroasă, ai ocazia să faci focul fie din zăvelile pe care tocmai le-ai citit, fie din lemnele care sunt într-o magazie alăturată. În primul caz, focul se va aprinde imediat, va fi strălucitor și intens. La fel de repede, se va stinge. În al doilea caz, focul va porni greu și va arde încet. Dar căldura lui va dura și îți va permite să ai o seară și o noapte liniștită. În același fel cred că se dezvoltă o relație solidă și autentică.

Consecințele credinței simpliste în „dragostea la prima vedere” sunt previzibile:

Focalizarea exclusivă pe trăirea emoțională și/sau sexual-senzitivă te împiedică să descoperi și să examinezi celelalte laturi ale relației voastre.

Exemplu: EL lucrează într-o agenție de publicitate. A întâlnit-o pe EA la o locație pe care, de altfel, EA a câștigat-o. Dar insuccesul lui profesional nu a mai însemnat nimic în rapori cu acea chipă magică. A petrecut atunci cea mai romantică noapte din viața lui și a fost convins că se vor căsători.

S-au căsătorit și au divorțat repede. „Deși vedeam clar că relația noastră nu funcționează, continuam să sper, gândindu-mă la acea primă întâlnire”, spune EL. „Dorințele ei erau tot mai greu de satisfăcut și totuși mă străduiam, pentru că nu puteam uita misterul fermecător al primei noastre întâlniri. Credeam că acele momente poartă un mesaj ascuns despre noi doi și că eu nu fac suficient pentru femeia vieții mele.”

Până să opteze împede pentru întreruperea acestei relații nesănătoase, EL a fost victima inocentă a mitului nr. 2, hrănindu-și fanteziile despre o iubire ideală cu primele impresii

ale unei întâlniri deosebite. Aceasta nu i-a permis să analizeze aspectele putemic disconfortabile ale relației în curs, până în clipa, la fel de magică, a diferenței cristaline între realitate și fantasmă.

Hipersensibil la stimuli erotici din mediu, devii dependent de iubirea inflamată și tranzitorie.

Este mai ales cazul celor cu o mare nevoie de afecțiune la vârsta adultă (pentru că nu a fost satisfăcută optim în copilărie) sau cu nevoi mai scăzute de intimitate, dar împinși de o curiozitate erotică intensă.

În acest caz, „dragostea la prima vedere” devine „dorință erotică la prima vedere”. Te gândești continuu la partener nu pentru că îl respecti, îl admiri sau vrei să-l susții necondiționat, ci pentru că el te excită. Atracția fizică vie, dacă este dublată și de o imagine mentală a partenerului, iese ce pare a i se suprapune perfect, te face să confunzi iubirea cu o nevoie mult mai biologică (deși nu mai puțin respectabilă), aceea de împerechere.

Devii incapabil să recunoști șansele sau premisele unei iubiri mature, constante, stabile.

E firesc, de altfel. Când ești preocupat total de persoana iubită, când o dorești și o aperi rațional, conștiința ta nu mai este suficient de deschisă către cei din jur, unde poate exista oricând cineva mai adecvat.

Exemplu: EA s-a despărțit de 3 luni de prietenul ei, după o relație furtunoasă de 2 ani, dar nu-și poate lua gândul de la el. Este, succesiv, furioasă, dezamăgită, tristă. Singurul ei suport este un prieten vechi din copilărie. Datorită lui, reușește să se mențină pe linia de plutire. Într-o bună zi se surprinde îmbrășcându-l mai puternic decât de obicei. Se sărută. Brusc, devine confuză. Întrebările o copleșesc: „Dacă îl iubesc, de ce nu mi-am dat seama până acum? Cum pot să lu atât de deschisă cu el și să-i mărturisesc cele mai intime gânduri și trăiri dacă n-am simțit, de la început, vibrația aceea extraordinară? Și ce fel de relație va fi aceeași dacă n-a existat dragoste la prima vedere?”

Nu-i așa că n-ai vrea să fi în locul ei?

Există oameni pentru care iubirea NU POATE FI LINIȘTITĂ. Iubirea este spectaculoasă, entuziastă, dramatică sau nu este deloc. O conectare emoțională la universul profund al unei alte ființe umane nu este admisă în conștiință dacă nu este însoțită de „sermnalemente” precum intensitatea trăirii, teama de abandon, variațiile dispoziției, adică tot arătea semne ale unei relații pe jumătate sau în totalitate nevrotice.

Chiar dacă ești o persoană foarte intuitivă, nu făsa prima impresie să-ți decidă viața. Ai nevoie și de a doua impresie. Și de a treia impresie. Și de a patra impresie. Adică ai nevoie de timp pentru a descoperi universul tăcut al celuilalt, pentru a trece dincolo de periferia pe care o reprezintă corpul său, profesia sa, reputația sa. Să te îndrăgostești la prima vedere e lucrul cel mai ușor. Dar pentru a construi o relație echilibrată și evolutivă este nevoie de muncă.

Pentru a construi o relație echilibrată și evolutivă este nevoie de muncă.

2.3. MITUL NR. 3

Există o singură persoană și numai una pentru tine

Unele tradiții spirituale sprijină acest mit, vorbind despre sufletele gemene ca despre două individualități care au trăit în armonie în timpuri imemorabile (și în spații paradisiace) și care sunt perfect complementare. După evenimentul Căderii, sufletele gemene s-au separat și trăiesc în corpuri diferite, căutându-se unul pe celălalt.

Dar cunoscători întru ale astrologiei mai ştiu ceva despre sufletele gemene: că, de regulă, nu se întâlnesc în plan terestru. Sunt, cum s-ar spune, desincronizate: când unul e pe Pământ, celălalt e într-unul din Ceruri. Există şi cazuri când sufletul gemăn poate fi întâlnit pe Pământ, în special când viaţa îi e presărată de numeroase încercări. Sufletul gemăn este atunci prezent, dar diferenţa de vârstă e foarte mare, făcând imposibilă relaţia erotică.

Şi dacă tot suni pe acest tărâm, al lumilor invizibile, nu uit să amintesc despre „sufletele surori” (alt concept utilizat în astrologie). Acestea sunt două individualităţi care s-au întâlnit şi iubit şi în alte existenţe şi care se pot regăsi, o dată în plus. Întâlnirile nu sunt neapărat pozitive, dar sunt caracterizate de o mare atracţie reciprocă. Iar dacă ţi-am deschis gustul pentru acest gen de speculaţii, caută un astrolog bun pentru o sinastrie (compararea celor două hărţi ale cerului, a ta şi a partenerului).

Oricum ar fi credinţele noastre despre suflete, vine un timp în orice relaţie când ne întrebăm: „Este cu adevărat cel mai potrivit pentru mine?”, „Este ea ACEEA?”. Singura problemă în această întrebare este asumarea unicătăţii ca obligatorie. Vrem să fim siguri că partenerul nostru este chiar „jumătatea” noastră.

Angajaţi sau nu într-o relaţie, putem ajunge în situaţii cu totul caraghioase, formulând judecăţi de genul:

NU POATE FI EL/EA PENTRU CĂ...

- ...e prea mică de înălţime.
- ...nu-i place să danseze.
- ...nu urmăreşte Animal Planet.
- ...mănâncă prea multă ciocolată.
- ...are un copil dintr-o căsătorie antenooară.
- ...nu câştigă cel puţin 200 USD/lună.
- ...merge la meciuri de fotbal.
- ...nu-i place să gătească.
- ...risipeşte bani pe haine.
- ...se gândeşte prea des la sex.
- ...nu ştie să repare prizele.
- ...nu-i place ceaiul.
- ...are preferinţă politică de stânga.
- ...nu înţelege matematica.
- ...are bună.

Iar consecinţele înrădăcinării ideii că există un partener şi numai unul destinat sunt:

Pentru că îl compari tot timpul cu imaginea din capul tău nu mai ai timp şi energie pentru a-i descoperi şi aprecia unicitatea.

Exemplu: Deşi relaţia lor e mult mai lungă, El stă împreună cu EA de numai 6 luni. Timp suficient pentru ca un mic diavol să-şi facă apariţia. „Nu sunt un tip demodat, totuşi mă aştept ca femeia să facă mâncare în casă. Eu pot, eventual, să spăl vasele, deşi cred că e mai nimerit să se ocupe tot ea de asta.” Doar atât n-ar fi mare lucru. Dar mai urmează:

„Şi nu înţeleg de ce insistă să stăm în casă, doar noi doi. Un cuplu modern are o viaţă socială bogată. Credeam că e femeia visurilor mele, dar dorinţa asta exagerată a ei, de intimitate, zice ea, îmi dă de gândit. Măcar de s-ar fi priceput la economie, să am şi eu cu cine discuta.”

Când te aştepţi ca celălalt să fie perfect, pierzi din vedere ceea ce pe el îl face diferit, special, unic. Comparat cu o imagine mentală prefabricată, în mod natural, va pica examenul.

Dar nimeni altcineva nu-l va trece, iar tu vei rămâne singur sau singură, împreună cu exigențele tale stupide. (Te doare când citești asta?) Pe de altă parte, acceptându-l mai mult așa cum este, îți va fi mult mai ușor să-l iubești.

După ce relația în care credeai s-a terminat, nu mai ești deschis către alta.

Exemplu: EL a acceptat o ofertă de muncă foarte avantajoasă pe continentul nord-american, promițându-i că o va chema și pe EA în cel mai scurt timp posibil. Erau împreună de 5 ani. După ce EL a plecat, nu numai că n-a invitat-o acolo, dar email-urile s-au rănit până când, într-o zi, EL a informat-o că relația lor trebuie să înceteze, întrucât a găsit pe altcineva.

Cuvântul „depresie” nu acoperă suficient drama pe care EA a trăit-o. „Au fost ani foarte frumoși, pe care nu-i voi uita niciodată. E dreptul lui să fie fericit cu altcineva. În ceea ce mă privește, sunt sigură că nimeni nu-l poate înlocui.” Dar de ce ar trebui să-l înlocuiască cineva? Există numeroși potențiali parteneri, alături de care te poți dezvolta ca ființă umană, experimentând iubirea în multiplele ei fațete. Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute. În plus, cel mai important lucru pe care-l poți face pentru ființa pe care o iubești este să o ajuți SĂ DEVINĂ LIBERĂ. Iar spontaneitatea și individualitatea unei persoane pot fi revelate în multe feluri, de oameni diferiți. Nimeni nu deține monopolul. Aceasta nu înseamnă că nu contrazică calitatea partenerului tău. Dimpotrivă, conferă greutate actului alegerii. Și chiar dacă este dificilă, alegerea este întotdeauna posibilă.

Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute.

2.4. MITUL NR. 4

Partenerul perfect îți va satisface toate nevoile

Este o dorință secretă a oamenilor, ale cărei rădăcini își extrag seva din amintirea primelor luni de viață, când copilul era o prelungire a sânnului matern, și chiar mai departe, când, în pântecul mamei sale fiind, toate nevoile fătului erau împlinite grație simbiozei.

În relația de cuplu, aceste amintiri originare se traduc în expectații inconștiente dintre cele mai diverse, dar cu același numitor comun:

„Chiar dacă nu-ți comunic ce vreau, mă aștept ca tu să știi ce vreau. Mă aștept ca tu să ai lacrimi paranormale și să-mi cunoști cele mai intime nevoi și aspirații. De asemenea, mă aștept să le îmi îndeplinești.”

Ti se pare că exagerez? Într-un fel sau în altul, noi toți avem măcar unele **ĂȘTEPTĂRI INCONȘTIENTE**, mai ales dacă ne displace exercițiul nesuferit al auto-examinării obiective. Dacă partenerul nu îndeplinește una sau alta dintre aceste așteptări, ceea ce simțim, ca trăiri reactive, sunt **DEZAMĂGIREA ȘI RESENTIMENTUL**.

Însă în afară de mine nu este nimeni responsabil pentru dezamăgirea sau ostilitatea mea. Între propozițiile „Sunt dezamăgit de tine” și „Sunt dezamăgit de mine” există cam aceeași asemănare ca între nivelul de trai din statul California, respectiv județul Botoșani. Ca să fiu dezamăgit de tine trebuie, mai întâi, să-mi imaginez despre tine că ești sau acționezi într-un anumit fel. Iar responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt, evident, eu. Tu ai dreptul să fi oricum și nu ești vinovat pentru că nu ești așa cum eu îmi imaginez sau mă aștept să fi. Prin urmare, **EU MĂ AMĂGESC PE MINE**, imaginându-mi despre tine tot felul de lucruri. Când realitatea îmi infirmă fanteziile, devin dezamăgit de mine. Nu te cunosc suficient, evaluările mele au fost eronate. Și pentru că nu-mi pot asuma greșeala (am o anumită imaturitate), îi-o atribui, spunându-ți: „M-ai dezamăgit!” Observi subtilitatea? Tu ai greșit, tu ești responsabil, tu m-ai

dezamăgit. Eu sunt nephrânit, inacual. (Practici și tu acest joc?)

Responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt eu.

Consecințele distructive ale aderenței la mitul nr.4 sunt:

Nu înțelegi caracterul pozitiv al unei relații în care partenerul nu-ți împlinește nevoile cărora eviți să le faci față singur.

Exemplu: EL păstrează legătura cu mulți prieteni vechi, ajungând să transmită urări de sărbători unor oameni pe care nu i-a mai văzut de 10 ani. Reproșându-i uneori, EA îl numește „colecționar de relații.” Dar așa este EL. Se supra-implică afectiv, investește foarte mult în relațiile cu ceilalți.

Realitatea sau simpla posibilitate ca prietenii lui să se întâlnească fără să-l invite îl sperie. Atunci o roagă pe EA să se intereseze, să afle ce s-a întâmplat sau ce urmează să se întâmple. EA se conformează uneori, alteori îl refuză (ți-ai dat seama, e o fire mult mai autonomă). Tensiunea apare, desigur, în a doua situație. Atunci EL o acuză, o critică, îi reproșează lipsa de sensibilitate.

De fapt, problema îi aparține: este o personalitate de tip dependent, cu o teamă permanentă de a fi exclus, teamă pe care evită să o înfrunte singur și, eventual, să o elimine.

Așteptarea nerealistă ca ceilalți să facă totul pentru tine poate conduce la întreruperea unei relații altfel promițătoare. **TU EȘTI PRIMUL RESPONSABIL PENTRU TINE!** Dacă altcineva vine în întâmplinarea nevoilor tale, acesta e mai degrabă un dar care ți se face. Dar nimeni nu-ți va împlini toate nevoile. Cel mai bun partener va contribui la satisfacerea celor mai multe, DAR NU A TUTUROR.

Dezvoltă resentimente față de partenerul care nu-ți oferă ceea ce ar trebui să cauți în altă parte.

Dincolo de nevoile fundamentale de afecțiune, grijă sau suport, există nevoi particulare pe care doar femeile, respectiv bărbații, sunt mai apte sau mai apți să le îndeplinească. Greu vei găsi un bărbat să facă „window-shopping”, adică să culegere prin magazine, timp de 4-5 ore și apoi să fie relaxat și fencit. La fel de rară este o femeie care să meargă pe stadion și să injure echipa adversă, arbitrii sau chiar antrenorul echipei favorite.

Un bărbat este mai echipat pentru acțiune și el mai degrabă pleacă la o luptă pe viață și pe moarte cu ciapii (pescușul) sau cu rațele sălbatice (vânătoarea) decât să stea 3 ore la o cafea sau un ceai cu cel mai bun prieten, discutând despre sentimentele și calitatea relației lor. În același fel, o femeie este mai preocupată de legăturile cu alte ființe umane, de o comunicare afectuoasă și sinceră decât de legăturile cu șurubelnița sau buja.

O femeie își va pune în fiecare zi alte haine, în funcție de dispoziția pe care o are, pe când un bărbat este capabil să poarte toată săptămâna același costum și să fie liniștit. În zadar va aștepta de la el o reacție, tot așa cum el așteaptă inutil un dialog despre noul model Renault.

Există, pur și simplu, nevoi pe care partenerul ți le poate împlini foarte greu, nu pentru că nu vrea sau nu ți le cunoaște, ci pentru că, în mod obiectiv, nu poate. Pentru a-ți gestiona aceste ALTE NEVOI (diferite de cele fundamentale) există familia, prietenii, cunoștințele, iar provocarea pentru inteligența ta este clară: **SĂ DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.**

Provocarea pentru inteligența ta este SĂ DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.

2.5. MITUL NR. 5

Dacă există o mare atracție sexuală, atunci există și o mare iubire

Separat de marea imaturitate mentală ce confundă dorințele fizice puternice cu iubirea adevărată, un alt mecanism psihologic ce explică forța acestui mit este general de norme transmise în procesul socializării, norme potrivit cărora „este greșit/bău” să te bucuri de sexualitate doar de dragii sexualității. Ce se întâmplă mai departe?

Mai întâi simți un vulcan ce dădăcește în mănunchii tăi, o forță imperioasă care te posedă sau te chinule. Aceasta este pofta. Apoi te lași în voia acestor impulsuri: un act pasional, înflăcărat, o voluptate amestecată cu fericire și disperare, cu sălătri și mușcături, în căutarea unui absoul. După aceea trăiești un anumit disconfort sau chiar o stare de vinovăție pentru actul de a fi lost atât de intim cu o persoană de care nu ești emoțional atașat. Singura ta scăpare, pentru a legitima dorința nebunească pe care o simți născându-se iar, este să crezi o relație cu obiectul pasiunii tale senzuale.

Care sunt consecințele?

Te trezești implicat în relații cu persoane puțin compatibile cu tine.

Exemplu: L-a cunoscut la mare, unde a trăit cele mai excitante partide de sex din istoria ei (destul de bogată, de altfel). S-au văzut apoi la sfârșit de săptămână, conținutul dominant al relației fiind, evident, sexual. Și pentru că aspectele erotice erau atât de spectaculoase, a crezut că asta este iubirea.

Abia după ce s-au mutat împreună a realizat că nu aveau aproape nimic în comun. Se certau aproape din orice și în mai puțin de 2 luni s-au despărțit. În final, nici sexul nu mai era atât de grozav.

Devil prizonierul unor relații toxice, de care te eliberezi foarte greu.

Exemplu: De mai bine de un an, EL încearcă să se „extragă” dintr-o relație sinusoidală, în care disputele verbale se transferă într-o partidă de sex sălbatic, mistuitor și abisal. „Senzualitatea ei nu este demonstrativă, dar are un caracter pătrunzător și contaminant. Decizia mea de a ne despărți se topește sub mângărirea ei rezistibilă și mă trezesc, pentru a nu știu câta oară, încredințat unei noi aventuri, plină de promisiuni și excitație.”

O astfel de poveste nu este neobișnuită. Uneori e nevoie de un timp considerabil și de numeroase umilințe pentru a înțelege că jocurile și trăirile amoroase de mare intensitate nu înseamnă neapărat și o iubire de calitate.

Expansiunea erotică de tip sexual cu un partener nu este echivalentă cu faptul că-l iubești, nu este un semn sigur că trebuie să fiți împreună și nu implică în mod necesar caracterul sanogen al relației voastre. Tot ce comunică ea este gradul înalt de compatibilitate sexuală dintre voi și, eventual, faptul că unul dintre voi (poate amândoi) este un profesionist al obținerii plăcerilor sexuale.

Desigur, gratificarea reciprocă în plan sexual este o condiție importantă a unei relații complete. Personal, cu excepția cazurilor rarissime de iubiri puternic spiritualizate, nici nu cred că relațiile sănătoase și durabile sunt posibile între parteneri care nu sunt atrași erotic unul de celălalt. În fond, comuniunea erotică este ceea ce distinge o relație intimă de o prietenie.

Și dacă se întâmplă să fi într-o relație cu cineva față de care nu ai simț și nu simți atracție sexuală, îți ofer câteva teme de meditație:

i) Te temi de intimitate și ai găsit o modalitate inconștientă pentru a o evita. Intimitatea amoroasă i-ar permite celuilalt să se apropie pericolos de mult, să împănățească cu tine ceva important, să te cunoască de aproape. Iar tu nu vrei asta. Astfel încât, într-o relație desexualizată, ești protejat de asumarea propriei vulnerabilități în fața celuilalt.

ii) Te îndrăgostești de persoane care nu te atrag fizic tocmai pentru că, la nivel inconștient, respingi relațiile sexuale. De ce? Poate ai fost victima unei forme de abuz, în copilărie sau în adolescență, poate te-ai simțit dominat sexual într-o relație anterioară sau ai fost crescut într-un mediu fanatic religios, fiind programat împotriva exprimării libere a sexualității.

iii) Ai o nevoie nevrotică de control. Când ești atras erotic de cineva, acesta are deja o putere asupra ta, iar intimitatea sexuală presupune un anumit tip de dăruire și abandon. Cum presiunea anxioasă a unei astfel de situații este de nesuportat pentru tine, alegi inconștient parteneri care nu te „slăbesc” sexual și în compania cărora te simți „sigur”. Distanța erotică îți creează iluzia că deții controlul asupra relației, iar puterea iluzorie te menține separat de suferința abisală: sentimentul de a fi neputincios și neajutorat.

Meditația este bună. Dar știi ceva? Și acțiunea este folositoare.

CAPITOLUL III

ERORI FATALE LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAȚII

Cum de nu mi-am dat seama de la început? De ce nu am discutat aproape nimic despre trecutul lui? De ce am fost atât de imprudent? Cum de am putut fi atât de oarbă? Întrebări cunoscute??

Numerocase trăiri disconfortabile și hectolitri de lacrimi ar putea fi eliminate dacă, din start, nu am fi predispuși la câteva greșeli fundamentale. Care sunt acestea? Nimeni nu vorbește despre ele ÎNAINTE. DUPĂ... avem revelația lor. De ce se întâmplă așa? Pentru că, alții timp cât suntem puternic implicați, ne este dificil să realizăm ce este în mod vădit dizarmonic sau în neleguță. Încheierea unei relații ne oferă acel spațiu psihologic liber în care putem reflecta și analiza obiectiv ceea ce ni s-a întâmplat. Dacă acest spațiu ar exista încă de la început, o doză considerabilă de dezamăgiri și conflicte inutile nu și-ar mai găsi locul în viețile noastre. Altfel ele vor umple exact spațiile mentale neocupate de judecata lucidă și atenția trează.

3.1. EROARE:

Ignorăm semnalele ce indică posibile probleme importante

Cum de reușim această spectaculoasă performanță? Cum reușim să ignorăm ceea ce ne apare, totuși, cu o anumită claritate? Nu discut aici CEEA CE NICI MĂCAR nu vedem, ci doar ceea ce vedem, auzim sau înțelegem și, cu toate acestea, ignorăm. Iar mecanismele psihologice sunt următoarele:

Minimizarea binevoitoare a importanței:

Exemple:

Nu bea chiar așa de mult și, în fond, bea ceva de calitate (whisky).

Cincisprezece ani diferență de vârstă n-au cum să fie un pericol din moment ce ne iubim.

Nu se uită tot timpul după femeii ca alți bărbați și, când o face, măcar e atras de femeii frumoase.

Nu-i place să gătească pentru mine și, până la urmă, putem mânca și semipreparate.

Inventarea de scuze în favoarea celuilalt:

Exemple:

Uită să mă sune atunci când întârzie, dar îl înțeleg perfect. Este ocupat până peste cap.

Când ceva îl îngrijorează se închide în el. De ce m-aș îngrijora? Așa sunt toți bărbații.

A trecut un an de când a terminat facultatea și nu s-a angajat. Dar e normal. Nu se poate angaja orunde.

Nu-i place nici unul dintre prietenii mei și, în fond, de ce i-ar plăcea? Sunt atât de imprezicibili.

E sever cu mine și are tot dreptul. Prea am fost răslățată până acum.

Îi vine greu să mă asculte, dar cum ar putea să o facă dacă nu l-a învățat nimeni?

Se întâlnește și cu alți bărbați, dar nu e nici un pericol. E doar o fire foarte prietenoasă.

Negarea vehementă:

Exemple:

Nu pot să cred că și-a părăsit fără explicații alte prietene. Cu siguranță ceva nu e în

regulă.

Nu e adevărat că e foarte pretențioasă. Preferă lucruri mai scumpe, dar de calitate, în locul celor ieftine și proaste.

Nu înțeleg ce te face să spui că nu mă respectă. Cred că ești invidioasă pe relația noastră.

Cu cât avem o disponibilitate mai înaltă pentru a ne privi partenerul într-o lumină mai frumoasă, idealizându-i imaginea, cu atât este mai mare probabilitatea de a scăpa din vedere sau trata superficial acele comportamente, atitudini sau aspecte ale personalității care, în alte circumstanțe, ne-ar da serios de gândit.

Există desigur cazuri în care partenerul ascunde deliberat ceea ce n-ar dori să aflăm despre el. Dincolo de ele însă funcționează o uimitoare capacitate umană de auto-înșelare. **NU VEDEM DECÂT CE VREM SĂ VEDEM**, iar această percepție selectivă, generată de mecanisme inconștiente, ne conduce, în timp, spre impas sau dezastru relațional.

Exemplu: EA îi spune că relația lor nu mai poate continua deoarece a realizat că îl mai iubește pe fostul ei prieten. „Cred că este un vis urât și abia aștept să mă trezesc. Este incredibil. Ne potriveam atât de bine, ne hotărâsem deja să ne căsătorim. Știam că se mai întâlnește cu fostul ei prieten, chiar l-am cunoscut și eu și n-am remarcat nici un pericol, mai ales că el avea o atâta relație și părea ferici.”

Asumsiția mea e că nici o relație nu se termină brusc. Există o multitudine de avertismente, de indicii ale proastei funcționări. Asemenea pietrelor la rinichi, de care aflăm stupefați într-o bună zi, într-o relație se acumulează treptat trăiri și gânduri negative, precum bobitele de nisip, până în ziua când devin o piatră suficient de mare ca să o vedem în slârșit și noi.

Nici o relație nu se termină brusc.

Mai mult decât atât: cred că perioada de început a unei relații conține, codificate sau la vedere, informații despre natura conflictelor viitoare, ca și despre bunul mers sau întreruperea legăturii. Atenția, dublată de o inteligență pătrunzătoare sunt, din acest punct de vedere, ca și din altele, de altfel, instrumente folositoare. Dacă ele lipsesc merită să fie dezvoltate. Iar dacă există merită să fie exercitate. Ca în exemplele următoare:

1. Vorbește puțin despre familia lui. Este jenat de acest subiect și trece foarte repede peste el. Nu îți permite să o cunoști.

Interpretare posibilă: Îi este rușine de familia lui sau nutrește sentimente foarte puternice față de ea. Copil fiind, nu a cunoscut înimțata emoțională și poate nu va ști să fie înțim nici cu tine.

2. Are tot timpul probleme financiare: datorii de achitat, bani pe care nu îi primește la timp, cheltuieli neașteptate. Te solicită permanent să o ajuți, pune totul pe seama ghinionului.

Interpretare posibilă: Ea este o victimă, iar tu un salvator. Îți explici problemele ei prin neșansă, concursuri de împrejurări, acțiuni ale altor persoane, în care ea, bineînțeles, nu putea să facă mai mult decât a făcut. S-ar putea să nu domască să depună vreun efort pentru a-și ordona viața, iar tu vei fi pentru ea nu un partener egal, ci un „tătic”. Nu confunda simpatia pentru cel neajutorat cu iubirea. Dacă vei continua să o „salvezi”, într-o zi te vei sătura și vei dori să

pleci. Dar s-ar putea să nu poți, gândindu-te la cât va suferi ea. Dacă vei pleca totuși, te vei culpabiliza pentru acțiunile tale. După cum vezi, nu e prea distractiv nici dacă stai, nici dacă pleci.

3. Evită să vorbească despre trecutul lui, pe care îl consideră consumat. Afirmă că doar prezentul contează.

Interpretare posibilă: Poartă cu el situații nefinalizate din trecut, de care se teme sau pe care nu știe să le înfrunte. Într-un fel sau altul, ceva din relația voastră te va reactiva și atunci îți va atribui gânduri și trăiri necaracteristice ție.

4. Menține legătura cu unul sau mai mulți „foști”. Nu te include în prietenia lor sau evită chiar să îi prezinte.

Interpretare posibilă: Nu este disponibil pentru un angajament serios. Oscilează. Se îndoieste de ei, dar și de tine. Îi vine greu să facă o alegere responsabilă. Dacă pare să fi ales totuși, nu vei fi nicodată singurul bărbat din viața ei.

5. Manifestă o preocupare intensă pentru bunăstarea ta, te copleșește cu afecțiunea lui, este foarte atent la gândurile și sentimentele tale și nu trec câteva ore fără să-ți dea un telefon ca semn de prețuire.

Interpretare posibilă: Se implică atât de puternic, încât nu îți mai recunoaște granițele personale. Te iubește într-un mod posesiv și este gelos. Vei avea puțin spațiu de mișcare și vei fi exasperată nu doar de atenția lui, ci și de pretenția la un comportament similar.

6. E foarte atașată de familia și de rudele ei. Menține o legătură strânsă, discută despre orice, inclusiv despre tine. Prețuiește sfaturile și recomandările lor, urmându-le cu fidelitate.

Interpretare posibilă: Se identifică cu arborele genealogic. Dacă te vor agresa sau respinge, ea nu se va împotrivi. În cel mai bun caz vei fi un appendice la marea ei familie.

7. Este seducător cu alte femei. Are o mare nevoie de atenție și reușește să o stămească ușor. Are corp atletic și maniere agreabile.

Interpretare posibilă: Atenția celorlalți este pentru el hrană. Atenția ta nu este suficientă. Nu te vei simți securizată în compania lui și, foarte probabil, te va înșela.

8. Este un bărbat puternic. Știe ce vrea și obține ce își dorește. Are grijă de tine. Alături de el te simți și tu puternică.

Interpretare posibilă: Este îndrăgostit de propria imagine de bărbat adevărat. Vei plăti aspru dacă descoperi vreo slăbiciune și, destul de repede, îți va controla viața. S-ar putea să locuiești împreună cu un dictator, iar revoluțiile „de cafea” sunt rare.

Bine, bine, ai putea întreba, și după ce identifici sămbuni unor confruntări și neînțelegeri, ce faci? Ei, asta e o parte care te privește pe tine exclusiv și are o mare legătură cu aut cunoașterea. Pe baza a ceea ce știi despre tine va trebui să decizi **DACĂ POTI FACE FAȚĂ SAU NU** potențialelor probleme pe care semnalele te anunța. Acesta e un tip de angajament pe care îl ierți față de tine însuși și, deocamdată, nu îl obligă în nici un fel pe celălalt.

Exemplu: EA își dă seama că partenerul ei nu este doar foarte talentat, ci și foarte ambițios. Ambiția e un lucru mobilizator și necesar uneori pentru o viață plină de satisfacții. Dar ambiția excesivă se traduce în eforturi gigantice de satisfacere a propriului Ego și neglijare a nevoilor celuilalt. O carieră strălucită înseamnă și un confort material superior pentru întreaga familie, dar și mai puțin timp pentru a împărtăși sensul profund al acestor realizări cu cei din jur.

EA optează pentru a rămâne cu el, pentru a-l susține în marile lui încercări sociale, pentru a-l admira și a fi încântată de succesele lui, care n-ar exista fără contribuția ei nevăzută. Simultan, ea optează pentru doze semnificative de frustrare, pe care decide să o tolereze fără a-l face vinovat pentru timpul suplimentar pe care el îl petrece cu cărțile, aparatele sau dosarele lui.

Este aceasta cea mai bună alegere? EA nu știe în clipa în care o face și nici cei mai mari psihologi (unde-or fi?) nu vor ști cu exactitate. Un singur lucru e sigur: asumarea responsabilită a acestei opțiuni îi împinge viața spre nivelul următor al evoluției personale.

Nu am dat întâmplător acești exempli. Nu vreau să sugerez în nici un fel că femeile ar trebui să se sacrifice pentru bărbați, ci vreau să consacru capacitatea **ÎN MOD NATURAL** superioară a femeii de a construi, a investi emoțional o relație, a se dăruși și a avea grijă de cel din jur.

Revenind la subiectul semnalelor și al deciziei adiacente, subliniez însă un lucru pe care **TREBUIE** să-l faci: să discuți cu partenerul tău imaginea modelului comportamental intuit sau prevăzut, pentru a afla dacă este conștient de el și în ce măsură este dispus să-l schimbe.

Personal, cred că într-un cuplu în care există suficientă iubire, inteligență și voință obstacolele pot fi depășite. Este însă imposibil ca o relație să se dezvolte dacă un partener detectează o problemă, iar celălalt o neagă.

3.2. EROARE:

Nu punem suficiente întrebări

Sunt puțini oameni care investesc sume considerabile de bani în obiecte materiale (mașini, case, combine muzicale, calculatoare, telefoane mobile) fără a se interesa, în prealabil, de funcțiile, avantajele și dezavantajele acestora, fără a le compara în prealabil cu alte modele și a evalua raportul calitate-preț. **ANGAJAREA ÎNTR-O RELATIE** merită un astfel de interes de cunoaștere (făc distincție de interesul utilitar)? Deși răspunsul îmi pare evident, cunosc oameni care se gândesc trei zile dacă să cumpere sau nu o pereche de pantofi, dar se aruncă orbește într-o relație. De ce nu punem mai multe întrebări înainte de a începe o relație? Din trei motive:

1. Întrebările nu sunt romantice.

Este adevărat. Dar pîmbările lungi, complimentele, cadourile, mersul la un bar trendy sau la restaurant, la teatru, petrecerile, dansul și orice alt ritual de curtare nu sunt suficiente pentru a-l cunoaște pe celălalt. Este nemaipomenit să fii îndrăgostit, dar la fel de extraordinar e să fii **INTELIGENT**. Inteligența nu este romantică. Inteligența este utilă și te lăsează de numeroase suferințe, dezamăgiri și drame prostest.

Exemplu: EL și EA se cunosc de trei luni și se simt excelent împreună. Se distrează aproximativ în același fel, iar sexul este grozav. El este lenot și îi propune să se mule împreună, pentru a adăuga o nouă dimensiune relației lor. Supoare! Ea îl refuză, mînturisindu-i că este căsătorită și a profitat de absența din țară a soțului ei, plecat la specializare. EL este șocat și abia acum înțelege de ce n-a fost nicodată invitat acasă la EA. Regretă că n-a întrebat-o la timpul potrivit, pentru a nu distruge la meciul relației cu întrebări pragmatice.

Dacă ești la începutul unei relații nu uita să pui întrebări. Nu, nu trebuie să iei un interviu sau să-l supui unui interogatoriu nemilos. Dar nici să lași relația în coajă de dragul misterului nu este o idee prea bună. Iar în ce privește chestiunile sexuale întrebările sunt absolut necesare. Bolile cu transmitere sexuală și sarcinile nedorite sunt suspectate de lipsă de romantism.

2. Nu punem întrebări deoarece nu vrem să găsim răspunsurile.

Este o strategie ce ne permite să dăm viață inchipuirilor noastre, cu sprijinul neprecupelit al partenerului. Deșteaptă strategie, nu-i așa?

De ce să-ți pun întrebări la care tu să-mi dai răspunsuri pe care eu nu vreau să le aud?

De ce să alfu că fumezi mai mult decât sunt eu dispus să accept, că ești de două ori divorțată sau că prosperitatea ta materială e rodul unor activități ilegale?

Singurătatea pe care am înfruntat-o mult timp, nevoia disperată de o relație sau teama că nu vei corespunde așteptărilor mele de partener mă împiedică să-mi doresc să te cunosc mai bine.

3. Nu punem întrebări deoarece nu vrem să ni se pună întrebări.

Este principiul reciprocității în forma lui negativă. Dacă eu nu te întreb este corect ca nici tu să nu mă întrebi. Miza utilizării acestui principiu este mare, mai ales în situațiile când respingi aspecte diferite din ceea ce ești sau ceea ce faci/ai făcut.

De exemplu, îți este rușine de ocupația ta actuală și atunci nu îi ceri celorlalte amănunte despre activitatea lui profesională curentă. Sau: Ești nemulțumit de calitatea relațiilor tale anterioare și nu discuți cu ceilalți alegerea lui de parteneriat de cuplu. „La ce bun să răscolești trecutul?”, vei răspunde eventualei lui provocări. Ori: Ai o viziune profund conservatoare asupra creșterii copiilor și eviți să examinezi acest subiect cu partenerul tău, temându-te să nu fi considerat închisat, rigid sau demodat.

Mai devreme sau mai târziu, în relația de cuplu, ceea ce nu vrei să știi TE VA RĂNI. Cu cât cunoști mai bine pe cineva, cu atât șansele de a ști dacă sunteți sau nu potriviți sunt mai mari. Cu cât știi mai puțin despre partenerul tău, cu atât probabilitatea de a fi dezamăgit, suspicios sau cuprins de resentimente este mai înaltă. ADEVĂRUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA CONFORTABIL, DAR IGNORANȚA ESTE ȘI MAI REA.

Mai devreme sau mai târziu, în relația de cuplu, ceea ce nu vrei să știi TE VA RĂNI.

Întrebările pe care merită să i le pui celuilalt, la începutul unei relații, aparțin câtorva domenii esențiale:

- viziunea personală asupra comunicării și angajamentului reciproc în cuplu;
- valori și atitudini morale;
- calitatea relațiilor de familie;
- eventualele relații anterioare și cauzele întreruperii lor;
- scopuri profesionale și financiare;
- orientarea spirituală.

3.3. EROARE:

Facem prea repede compromisuri

Ca și precedentele, este o greșeală obișnuită în perioada de debut a unei relații. Renunțăm sau reducem ponderea anumitor activități și comportamente de dragul unei relații, pentru a nu crea tensiune și a trăi frumoasa iluzie a armoniei.

Compromisurile, adică încercările de adaptare la celălalt, nu conțin nimic negativ dacă sunt acceptabile, reciproce și negociabile în timp. Ele sunt distructive numai când au un caracter unilateral și vizează crearea unei armonii false. Câte mai periculoase compromisuri se referă la:

1. VALORI ȘI CREDINȚE PERSONALE

După ce ți-am împărtășit valorile și convingerile mele profunde (și le-am aflat pe ale tale) mă găsesc în una din următoarele două situații: sau ele coincid într-o proporție covârșitoare (și asta ne face extrem de compatibili) sau ele diferă mai mult sau mai puțin, având astfel potențial conflictogen.

Dacă nu sunt suficient de norocoși pentru a aparține primei categorii de situații am la dispoziție două alevări: sau rămân devotați ideilor și credințelor personale și îmi asum riscul unei componente tensionale a relației noastre sau fac un compromis și îmi schimb sau îmi pun „între paranteze” valorile, pentru a feri relația de confruntare și de crize.

Exemple de compromitere a convingerilor personale:

- renunți la regimul pe care îl respectai și începi să mănânci la întâmplare și fără măsură;
- participi la activități pe care în mod obișnuit le eviți (fumezi, consumi droguri, mergi în baruri dubioase);
- devii rezervat în subiectele controversate, renunțând la opiniile tale ferme (protecția mediului, homosexualitate, avorturi);
- îmbrățișezi o orientare politică puțin atrăgătoare și pui mai puțin preț pe aspirațiile tale spirituale;
- preleri să nu-ți exprimi o opinie ce contrastează violent cu cea a partenerului, chiar și într-o problemă minoră (impactul unei reclame, calitatea unei băuturi, semnificația unei culori);
- te angajezi într-o relație sexuală fără măsură de precauție și mimezi satisfacția erotică;
- oferi familiei informații eronate despre partenerul tău;
- renunți la modul tău de a te îmbrăca (la stilul tău vestimentar);
- justifici și chiar apreciezi conduitele antisociale rebele.

2. PREOCUPĂRI ȘI INTERESE PERSONALE

Ce înseamnă asta? Înseamnă că îți dorești atât de mult ca relația să meargă fără potecneli, să curgă fără obstacole, încât te separe de activitățile ce te reprezintă, mai ales dacă partenerul tău nu le apreciază sau dacă exercitarea lor subminează bunul mers al relației și/sau te implică în activități inutile și neprovocatoare, străine ție, numai pentru a fi alături de partener și a întări legătura cu el.

Exemple:

EL este un „șoarece de bibliotecă”. El îi plac la nebunie discotecile și barurile. Compromisul lui: devine o „pasăre de noapte”.

EA îndrăgește muzica clasică și concertele la Ateneu. EL preferă trupele rock „supărăle”. Compromisul ei: merge la spectacole care o dezgustă.

EL merge pe munte la fiecare slăbit de săptămână indilerent de vreme. Uneori face și alpinism. EA preferă orașul și viața lui culturală. Compromisul lui: în fiecare sâmbătă alie piese de teatru.

EA merge la un psiholog o dată pe săptămână pentru a-și analiza și înțelege mai bine acțiunile și trăirile emoționale. EL consideră asta „o mare prostie”. Compromisul ei: renunță la psiholog.

EL merge la tenis de două ori pe săptămână pentru a se menține în formă. EA desconsideră tenisul și orice alt sport care nu este în echipă. Compromisul lui: renunță la tenis.

EA apreciază ritualurile creștine și când este posibil, participă bucurasă la ele. EL are

o filosofie sceptică asupra vieții. Compromisul ei: se îndepărtează de tradițiile religioase.

EL este practicant TAI CHI. Se trezește în fiecare dimineață și execută conștient mișcările. Ei îi place să lenevească în pat. Compromisul lui: se trezește mai târziu ca de obicei și își scurtează programul.

3. FAMILIA ȘI PRIETENII

În ce constă compromisul prematur? Pentru că partenerului tău nu-i plac părinți și prietenii tăi, te hotărăști să-i vezi mai rar împreună cu el, pentru a nu-l irita sau tensiona. Într-o altă variantă, chiar dacă ești dezamăgit sau nu-ți spun nimic prietenii tăi, petreci mai mult timp cu ei, numai pentru a-i face plăcere celui alt.

Faci aceste compromisuri „din iubire și considerație pentru el”. Dar de ce familia și prietenii tăi ar merita mai puțină iubire și considerație? Au devenit peste noapte anochi, săditori, incapabili de alecțiune?

Nu, familia și prietenii tăi sunt aceiași. La TINE s-a schimbat ceva. Mai exact ai început să înstrăinezi sau să neglijezi părți ale personalității tale pentru a te potrivi mai bine cu EL/EA. ESTE O EROARE! Poți încerca să fi altcineva decât ești, dar nu vei reuși mult timp. Pe deasupra, vei plăti scump aceste simulări.

Poți încerca să fi altcineva decât ești, dar nu vei reuși mult timp.

Dar oricine ar fi acel cineva, fă-i cunoscute normele, valorile, aspirațiile, interesele și loialitățile tale. Cere-i același lucru și analizează împreună ce poate fi conciliat. Rezervă-ți timp și nu te lansa brusc în compromisuri rapide. Când compromisurile sunt motivate de nevoia ta de a evita conflictul și nu izvorăsc dintr-o toleranță și înțelegere superioară, compromisurile sunt BOMBE cu CEAS. Ascultă atent: ticăie ceva în jur?

3.4. EROARE:

Ne lău ochii realitățile materiale și sociale

Cum, nu este și cazul tău? Vrei să spui că ai ales să trăiești cu un bărbat care te iubește necondiționat, îți este devotat și nu se teme să-și exprime sentimentele, este creativ și stabil emoțional și are o slujbă sigură – hamal în port? Sau partenera ta este deschisă și receptivă la nevoile tale, îți apreciază acțiunile, are o minte pătrunzătoare și este dedicată relației voastre, fiind, în același timp, încântată de munca ei – femeie de serviciu?

Oricât ar fi de greu de recunoscut, există aspecte exterioare individualității profunde a partenerului la care societatea modernă ne face sensibili. Acestea sunt: banii, competența profesională, prestigiul social, puterea de influență, stilul de viață (mașini, case, călătorii). Dacă afirmi că aceste expresii ale socialului nu au nici un fel de efect asupra ta, îmi permît să nu te cred. Mai degrabă cred că nu ești suficient de conștient pentru a identifica prezența acestei formidabile presiuni culturale în viața ta.

Privita din altă perspectivă, holistă, realizările materiale și sociale nu sunt, în sine, bune sau rele. Ele sunt bune sau rele doar ÎN RELAȚIE cu altceva. Banii, de exemplu, sunt buni atunci când ne oferă posibilitățile de a alege, ne asigură o viață confortabilă, nouă și celor dragi, și ne permit să ne dezvoltăm nu pentru că îi acumulăm nevrotic, ci pentru că îi cheltuim inteligent. Multă lume nu vor înțelege niciodată că banii sunt doar SIMBOLURI ale bogăției și nu bogăția

înșăși, până când nu vor consuma experiența prosperității. Cred cu sinceritate că nimeni nu poate evolua spiritual dacă nu **INTEGREAZĂ** această parte a realității în viața lui. De aceea, unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru oameni este să-i ajupi să iasă din starea de sărăcie.

Pe de altă parte, banii sunt răi atunci când ne îngustează orizontul cunoașterii și înțelegerii și ne înrobesc, făcându-ne să ne gândim doar la ei. Este situația în care banii ne separă și ne înstrăinează de viața mai largă din jurul nostru, de uimirea și incântarea comuniunii cu alte fațete ale marelui Univers. Aceleași idei sunt valabile pentru reputație, cariera profesională sau putere socială. Când seducția lor funcționează în relația de cuplu, grație partenerului posibil sau actual, ea ne împiedică să-i descoperim sufletul, adică ceea ce, în cele din urmă, ne va face sau nu fericiți cu adevărat.

Exemplu: EL conduce un business înfloritor în domeniul calculatoarelor. Călătorește des în strălucire și are un stil de viață strălucitor. EA îl întâlnește la un party modern și se îndrăgostește instantaneu de el. Părinți sunt în culmea fericirii, iar prietenii o invidiază pentru această „partidă” grozavă. După șase luni de căsnicie EA înaintează acțiunile pentru divorț. Aceeași persoană dulce, amabilă și puternică, care îi făcea cadouri costisitoare, este acum un bărbat insensibil și pretențios, căsătorit „cu alacerea lui”. EA renunță la un nivel de trai mai înalt și o viață emoțională săracă pentru un nivel de trai nesigur și o sănătate psihologică mai bună.

Contraexemplu (din New York Times, 8 noiembrie 1996): Robert Reich, consilier pe probleme de muncă al lui Clinton, își dă demisia. „Trebuie să faci sacrificii ori pe plan material, ori profesional, ori pe amândouă. Nu reușești niciodată să faci desul la domeniul pe care îl prețuiești cu adevărat. Și să nu-mi spuneți să-mi îmbunătățesc abilitățile de a-mi valorifica timpul. Am un program foarte exact, științific planificat. Dar băieții adolescenți nu au nevoie de tine atunci când vrei tu să-i programezi, iar soția nu poate fi apropiată de tine la comandă.

Am exact slujba la care am visat. Nu cred că poate fi ceva mai bun și nu mă pot sătura de ea. Dar în același timp, am cea mai bună familie pe care o voi avea vreodată și nu mă pot sătura nici de ei. Să găsesc un echilibru mai bun? Mă amăgeam pe mine însumi crezând că există unul. A trebuit să aleg.”

3.5. EROARE:

Suntem coplesiiți de excitația sexuală

Într-una din benzile sale desenate, Berkeley Breathed prezintă câțiva bărbați stând la o bere și spundând bancuri cu femeii proaste. „De unde știi că o femeie a lucrat la computer?”, întreabă unul și tot el răspunde: „Păi, ecranul este alb!”. Toți izbucnesc în hohote de râs. O femeie alături în apropiere și care a auzit gluma le spune câteva cuvinte sarcastice: „Ce ipocriți sunteți. Vă bateți joc de jumătatea din umanitate care face existența voastră depravată suportabilă.” Apoi se îndepărtează. În primul moment toți bărbații sunt stupefiați. Apoi, la unison, toți își controlează pantalonii.

Întrucât am comentat deja această eroare la Mitul nr. 5 („Dacă există o mare atracție există și o mare iubire”), voi analiza în continuare, mai amănunțit, situația celui care este mai predispus către ea: bărbatul. De ce? Din cauza biologiei, bat-o vina!

Majoritatea specialiștilor atribuie disponibilității masculine pentru excitație și coit coeficientul de procreare fabulos al bărbatului. O femeie are nevoie de 9 luni pentru gestație, de cel puțin un an de hrănire la sân și grijă excepțională, de alți ani de emoții și plânsuri până la adolescență și, eventual, facultate. Pentru bărbat lucrurile sunt mult mai simple. Singura lui

prioritatea „biologică” este să-și localizeze sperma în cât mai multe utere posibil, pentru a crește probabilitatea de transmitere a genelor la generațiile următoare.

Ținta finală a biologiei masculine pare a fi fertilitatea genetică. Masculul este puternic, agresiv, capabil din punct de vedere sexual. El își folosește agresivitatea pentru a delimita teritoriul (adică resursele) și a proteja cuibul, partenera, grupul. Femela, partenera lui biologică, are nevoie de protecție, companie și hrană pentru a-și crește puii. Această „construcție” biologică a femeii o face mult mai puțin deschisă pentru aventuri sexuale.

Bărbații, în schimb, „sunt înclinați către aventuri ocazionale. Ei nu sunt atât de pretențioși în legătură cu partenerele de sex. Prostituația (sex cu cineva pe care nu-l cunoști și nici nu te mai interesează după consumarea actului) este un serviciu căutat în proporție covârșitoare de bărbați. Și aproape toată pornografia care se bazează pe stimulare vizuală (imagini cu persoane anonime, carne fără suflet) este folosită de bărbați. Natura femeilor este mult mai înalt discriminativă.” (Robert Wright, revista Time, 15 august 1994)

Aceste pominii sunt NATURALE în cel mai pur sens al cuvântului. Din fericire, nu suntem doar ființe biologice (mascul/femelă) pentru care instinctele sexuale și de conservare sunt dominante, ci și ființe umane (bărbat/femeie) care aspiră și deseori reușesc să depășească aceste nevoi primare.

Nu suntem doar ființe biologice (mascul/femelă).

Flexibilitatea uluitoare a minții umane permite unui bărbat să nu caute doar simpla descărcare a spermei, ci și să mențină o relație constantă cu copilul la a cărui apărare a contribuit, să-și amâne satisfacerea imediată a tensiunilor sexuale, dezvoltându-și respectul de sine („Sunt capabil să mă înfrânez!”) și considerația pentru cel din jur, să înțeleagă că, dincolo de lămpi plăcerilor sexuale, trăirile profunde provin din dragostea și implicarea într-o relație serioasă și, dacă are soție și copii, să înlocuiască momentele fugitive de extaz și pasiune cu satisfacția unui loc în care se simte iubit și apreciat pentru mult mai mult decât geometria variabilă a penisului.

Dacă simți creșterea vertiginoasă a excitației sexuale, nu uita de restul resurselor tale mentale. Dacă nu le cunoști, o caricatură a lui Jennifer Bomb, deși simplificatoare și naivă, te va ajuta. Se numește „Frecvența gândirii pe diagrame” și compară femeile cu bărbații, lăsat cum arată distribuția gândurilor la cele două sexe pe aceeași unitate de timp:

Femeile: – 70% din timp: evocarea și analiza relațiilor emoționale;

– 30% din timp: cum îi chinuie pe bărbați, îmbătrânire, lucruri pe care nu ar fi trebuit să le mănânce, nevoia de a merge la toaletă, animale preferate, sex.

Bărbați: – 30% din timp: cariera;

– 30% din timp: sportul;

– 30% din timp: sexul;

– 10% din timp: gânduri legate de îmbătrânire, chelie și creșterea ciudată a părului în nas și urechi.

CAPITOLUL IV

RELAȚII CONDMNATE LA MOARTE

Relații condamnate la moarte, citești tu, ușor șocat, titlul capitolului. Dar cu ce ai greșit, salvatoarele? Ei, tocmai asta vreau să analizez în continuare: acele modele relaționale profund greșite sau disfuncționale care perturbă grav calitatea și stabilitatea relației de cuplu, conducând-o, în cele din urmă, spre ruină, stăpînire sau degradare. Pe măsură ce citești, te invit să te gîndești la fostele sau actualele tale relații, ca și la cele în care, într-un fel sau altul, au fost implicate cei apropiați (prieteni, familie). Iar dacă lectura îți dă serios de gîndit, discută urgent cu partenerul tău, cu un prieten sau prietenă de încredere sau apelează la sprijin de specialitate.

Cînd te afli într-o relație care se distruge și moare, ceva din tine, exact în același timp, se distruge și moare. Ar fi păcat, nu-i așa?

4.1. Ești într-o misiune de salvare

„Salvatori” de profesie se angajează în relații cu parteneri pe care SE SIMT OBLIGAȚI să-i ajute. Îi percep drept fragili, hipersensibili, nerespectați, lipsiți de iubire și înțelegere, răniți sau în pericol și simt o nevoie irresistibilă de a-și oferi serviciile dezinteresate. Eeh, nu chiar dezinteresate: ei primesc în schimb recunoștința „victimelor” și își construiesc imaginea unor persoane nobile sau generoase.

Te afli și tu într-o misiune de salvare? Iată câteva repere:

- În mod frecvent, partenerul tău se simte dezorientat, confuz, copleșit, vulnerabil, neajutorat, oprimat, incapabil să decidă, nerecunoscut sau respins de ceilalți, iar tu îl consolezi, îl sprijini, îl ajuti, îl „bandajezi” emoțional, îl încurajezi, îl liniștești sau decizi în locul lui.
- Se confruntă cu serioase probleme fizice (sănătate afectată) sau financiare.
- Niciodată sau foarte rar e/ea reprezintă o sursă de putere și încredere pentru tine, un izvor de optimism și speranțe întemeiate.
- Îi tolerezi sau încerci să-i justifice comportamente pe care, la altcineva, le-ai găsi drept inacceptabile. De exemplu, îi accepți stările de ebrietate pe care, la prietenii sau angajații tăi, le respingi cu dezgust sau este singura persoană căreia îi permiți să-ți vorbească urât sau să te înjure.
- Adesea ești pentru partenerul tău un părinte, oferindu-i sfaturi și recomandări, fiind atenți dacă te urmează sau nu și frustrat atunci cînd nu o face, explicându-i ce perioade îi pîndesc și cauzelor la care vine spunând: „Mami/Tati, m-am iovit!”.
- Ți se pare că nimeni altcineva nu l-ar putea înțelege și iubi pe partenerul tău în felul exemplar în care o faci tu. De pildă, ai senzația că nimeni nu l-ar putea înțelege pasiunea înrobitoare pentru cursele de cai sau că nimeni nu l-ar putea alina suferința, așa cum o faci tu, cînd pierde sume importante la cărți (a nu se confunda cu a cheltui sume importante pe cărți).
- A fost dramatic rănită, agresată sau violată în trecut și ți se pare de datoria ta să o „repari” și să o vindec.
- Ai sentimentul puternic, în cazul în care ai întrerupe relația, că partenerul tău nu va mai găsi pe nimeni și va trăi, până la moarte, singur și lipsit de afecțiune.
- Te temi să-ți afirmi drepturile și eviți orice confruntare, oricât de legitimă sau justificată, numai pentru a-i face pe plac. Nu îndrăznești să îl/o superi.

- Ești de acord cu orice, chiar și atunci când consideri că nu are dreptate. Ai o răbdare îngerească și închizi ochii la toate păcatele lui, mici sau mari. Aplauzi fiecare bătaie a inimii lui/lei și ai spus că te așterni la picioarele lui/lei, riscând să-mi atrag antipatia vânzătorilor de covoare și preșuri.
- Când prietenii sau familia îți examinează alegerea de parteneriat și se pare că îl atacă sau îl acuză și îi iei apărarea, asemenea unui copil neajutorat. De exemplu, dacă mama ta remarcă dezordinea fabuloasă din casa voastră, vei spune că e de așteptat ca o persoană atât de creativă, cum e prietena sau soția ta, să fie mai puțin ordonată. Și dacă una din prietenele tale se va întreba de ce partenerul tău se întâlnește periodic cu o altă femeie, îi vei răspunde că voi sunteți un cuplu evoluat, în care nici unul nu-l controlează pe celălalt.

Speranța ta secretă de „salvator” este ca, în timp, partenerul să se schimbe și să devină ceea ce doar tu poți să devii. Dar te-ai gândit că ai putea îmbătrâni așteptând? Faptul că recompensa se află în viitor, iar termenul ei nu poate fi decât vag anticipat te atrage într-un cerc vicios de genul: am investit și am așteptat atât până acum, o să mai aștept puțin).

Celălalt mecanism care te împiedică să rupi relația și să te orientezi spre o legătură satisfăcătoare în prezent (și nu în viitor) este sentimentul de culpabilitate care te copleșește atunci când te gândești că ei se va simți abandonat și distrus (Ooh, bietul de el). Uneori, aceeași trăire de vinovăție care te-a adus în relație (ți-ai văzut suferind și te-ai simțit vinovat neintervenind), te și blochează mai târziu, când realizezi că e inutil și ai trebui să pleci.

Totuși, de unde până unde această predispoziție pentru acțiuni altruiste sau caritabile? Cel puțin trei explicații sunt posibile:

Ai nevoie să te simți important, superior, „deasupra” cuiva. Și în compania cui ai putea să pari mai inteligent, mai echilibrat sau mai valoros decât ești în realitate? Evident, alături de cineva aflat în mare dificultate, incapabil să facă față provocărilor vieții. Este un joc periculos pentru tine: eroul pe care te-ai decis să-l intrupei nu-ți permite să-ți asumi propriile trăiri de neajutorare, inadecvare sau disperare. Rămâi, astfel, orb la acea parte a liniei tale care strigă după ajutor, dar o recunoști (datorită mecanismului inconștient al proiecției) la celălalt. Credința ta secretă este că, dacă-l vindeci pe el, automat te vindeci și tu. Este ca și cum, medic stomatolog fiind, ai crede că dacă îi tratezi unui pacient o carie profundă, automat se vindecă și a ta.

Ai o nevoie puternică de control pe care ți-o satisfaci prin „ajutorul” oferit. Când controlezi, DEȚII PUTEREA. La o persoană echilibrată, sentimentul puterii este generat de conștiința forței sale superioare, indiferent dacă această forță se traduce în deprinderi de ordin fizic, abilități mentale, maturitate emoțională sau înțelepciune. În plus, lupta ei pentru putere poate fi asociată cu o anumită cauză: valori profesionale sau culturale, familia, comunitatea sau patria. Lupta ta e generată de anxietate, ură și sentimentul de inferioritate. Cu alte cuvinte, în timp ce lupta pentru putere a unui om echilibrat este generată de forță, lupta ta este generată de vulnerabilitate sau slăbiciune.

La o persoană echilibrată, sentimentul puterii este generat de conștiința forței sale superioare.

Fără să-ți dai seama, încerci să-ți rezolvi o problemă din copilărie (ceea ce Fritz Perls, părintele gestalt-terapiei, numea „atacări neterminate”). Poate vrei să o salvezi pe Mama, pe Tata, un frate sau o soră. Copil fiind, i-ai văzut suferind pentru că erau ignorați, neapreciați sau tratați violent. Compensator, încerci să oleri acum, ALTCEI, grija, considerația și iubirea pe

care, la timpul potrivit, nu le-ai putut oferi.

Compătimirea și mila nu sunt identice cu iubirea. Dacă iubirea pentru partenerul tău este autentică, cu siguranță ceea ce îți inspiră este RESPECT și nu milă. RESPECT este cuvântul cheie. Prețuirea și admirația sunt, de asemenea, trăiri esențiale. Există ele în viața ta de cuplu?

RESPECT este cuvântul cheie.

Când pleci în misiuni de salvare, crede-mă, e mai bine să nu reușești. Hagar Oribul, un personaj de benzi desenate, nu a fost prea convins de acest adevăr. El întâlnește, la un moment dat, o frumoasă domniță legată de un stâlp. „Scuzați-mă dacă vă întrerup suferința, dar nu sunteți o domniță la ananghie?”. „Ba da”, răspunde ea cam în doi peri. „Și nu ai dor să îți salveți?”. Continuă impetuos eroul nostru. „Ba da”, catadixei ea să-i răspundă, „dar numai de către un cavaler tânăr și frumos, dintr-o familie bună.” Hagar plecă uluit și oripilat. „Domnițele la ananghie devin tot mai pretențioase pe zi ce trece.”

4.2. Ți pasă mai mult de partenerul tău decât îi pasă lui de tine

Ceva nu este în regulă cu atenția, grija și înțelegerea pe care o manifestă pentru nevoile și dorințele tale. Nu se preocupă la fel de mult sau de sincer pentru bunăstarea ta. Tu îl iubești, dar nu ești sigură pe ce simte el. Adesea îi simți lipsa, pe când el pare a se simți bine fără tine. Cauți să-l înțelegi și să vii în întâmpinarea nevoilor lui fundamentale, dar el nu face același lucru. Uneori nici nu sesizează strădanile tale și cu atât mai puțin este disponibil pentru un efort similar.

O relație sănătoasă seamănă, din punctul de vedere al gratificării nevoilor emoționale, cu fenomenul natural al ougerii zilelor și nopților. Când la tine e zi, îți pasă mai mult pentru el decât lui pentru tine. Apoi la tine vine noaptea și este rândul lui să fie mai atent, mai alectuos, mai disponibil. Apoi răsare din nou soarele și tot așa. Ceea ce contează este **DANSUL ACESTOR POLARITĂȚI**.

Relația este disfuncțională, în cazul de față, dacă polaritatea este înghețată: tu ești tot timpul pe (+), el e tot timpul pe (-). Asemenea universului fizic, lumea umană nu suportă mult timp dezechilibrul și acumularea de tensiune. Adesea spectaculos și dramatic, legătura se rupe.

Cum știi cât de dezechilibrată este balanța, cum compari ceea ce dai cu ceea ce primești și cât de sigur ești că nu confunzi dragostea cu masochismul? Iată unele semne:

- Aproape întotdeauna inițiezi contactul fizic: ținutul de mână, sărutările, îmbrășișările, contactul sexual. Nu spun că ești mai imaginativă sau mai talentată decât partenerul tău în oferta de atingeri și mângăieri, ci că el nu are, aproape nicodată, inițiativa.

- În timp ce tu renunți la unele din dorințele tale sau te comporți într-un fel care îl satisface, rareori face aceleași lucruri pentru tine. Uneori nici nu realizează importanța nevoilor sau așteptărilor tale.

- Relația sexuală este pentru tine un act conștient de comunicare și comuniune afectiv-sexuală, în timp ce pentru el are un caracter pur fizic, de descărcare a unor pulsțiuni.

- Tu te dezvălui și încerci să deschizi cât mai larg canalele de comunicare, pe când el evită sau nici măcar nu se gândește să-ți împărtășească semnificațiile pe care le acordă relației voastre.

- La începutul relației i-ai povestit familiei tale despre el, cu mult înainte ca el să-i povestească familiei lui despre tine.

- De ziua lui de naștere sau în alte ocazii speciale cadourile tale sunt puternic personalizate și căutate cu atenție. Invers, cadourile lui sunt mai mult convenționale, impersonale, fiind cumpărate în ultimul minut. Există o variantă și mai proastă: uită de aniversarea ta sau a relației voastre.
- Îi faci mici cadouri și surprize, în absența oricărei ocazii. Darurile pot fi de orice dimensiune, culoare și formă. Lui/lei nu-i trece prin cap așa ceva, cel mult îți dă niște bani.
- Când îi propui să faceți ceva împreună (să mergeți la un film, la o expoziție sau pur și simplu să aveți o seară romantică) acceptă fără entuziasm.
- În timp ce tu îi asculți cu atenție și concentrată, pentru a înțelege mesajul cât mai bine, el/ea te întrerupe, te blochează sau te critică în loc să te asculte.
- Tu ești cel/cea care, cel mai frecvent, îi dai telefon sau inițiezi dialogul.
- Când încerci să discuți despre viitorul relației voastre se simte incomfortabil, schimbă subiectul sau evită dialogul raționalizând („E prea devreme pentru o astfel de discuție”, „Important e să trăim clipa prezentă”, „Va fi bine, nu are rost să te îngrijorezi”).
- Faci eforturi pentru a te adapta programului lui de viață, dar fără a-i anula sau distruge pe al tău, în timp ce el nu se ostenește sau nu-și pune problema să depună vreun efort.

Motivale pentru care aparți unei relații puternic dezechilibrate din punct de vedere al ofertelor emoționale pot fi următoarele:

Te auto-depășești. Înăuntrul tău există un critic sever, care îți spune că nu iubești suficient, că poți și TREBUIE să oferi mai mult. Această ecuație inconștientă te împinge spre un partener puțin responsabil, care să întrețină și să valideze acea parte critică din tine.

Ești prizonierul unui model relațional din copilărie. Deoarece mama și/sau tata au fost puțin disponibili emoțional, cu mintea ta de copil, ai tras concluzia că trebuie să trudești și chiar să te chinui pentru a fi iubit. În mod inconștient, atragi un partener care să semene, din acest punct de vedere, părintelui de sex opus care te-a neglijat.

Repeți, fără să-ți dai seama, modelul de comportament al mamei tale față de tatăl tău sau invers. Ceea ce ai văzut de nenumărate ori în familie, neavând mijloacele intelectuale pentru a analiza obiectiv, s-a imprimat adânc în psihicul tău și îți se pare „normal” ca unuia să-i pese mai mult, iar celuilalt mai puțin.

Oricare ar fi motivul angajării într-o astfel de relație, mai mult sau mai puțin nevrotice, înaltul este același: te vei simți înșelat, furios, controlat de partener și cu rezervoarele afective goale. Analizează-ți cu seriozitate relația! Dacă identifici mai mult de jumătate din semnele de mai sus, inițiază urgent un dialog cu partenerul tău. Dacă nu este disponibil sau intimă observațiile tale, iar tu decizi să rămâi, îți sugerez să numești altfel iubirea pe care i-o porți. De exemplu, poți să-i spui AUTO-MUTILARE.

4.3. Partenerul tău îi pasă mai mult de tine decât ție de el

Acest model comportamental este exact opusul celui anterior. Dincolo de semnalele de mai sus (dar citite invers: de exemplu, nu tu inițiezi contactele fizice, ci el are astfel de inițiative), există o serie de alte trăiri emoționale consistente modelului relațional:

- Te simți acuzat și te apeni atunci când partenerul îți spune că nu-i iubești la fel de mult.
- Te simți presat sau controlat de ceea ce îți par a fi „pretențiile” lui (de fapt, nevoile de afecțiune și sprijin emoțional).

- Simți că nu ai suficient spațiu, te sufocă implicarea lui afectivă.
- Devi înalt sau frustrat atunci când îți cere mai mult decât o/en.

Ce te-a împins către o astfel de relație? Probabil unul din următoarele motive:

- Ți-împinești dorința inconștientă de a-l pedepsi pe unul dintre părinți. DE CE? Desărece nu ai fost iubit în copilărie, ai fost pedepsit, agresat sau respins de unul dintre părinți (poate chiar de amândoi), iar acum ți-ai ales un partener față de care te porți EXACT cum s-a putut părintele tău cu tine. (Deșteaptă schemă, nu-i așa?) Te eliberezi, în mod indirect, de toată ostilitatea acumulată în copilărie și pe care nu ai putut să o deversezi la timpul potrivit. Fiind un copil, nu-l puteai pedepsi pe părintele a cărui dragoste o cerșei sau o imporai. O faci acum, identificându-l, la nivel Inconștient, pe partenerul tău cu respectivul părinte. Este ca și cum i-ai spune: „Când eram mic am încercat totul pentru a-ți obține iubirea și am primit foarte puțin. Acum este rândul tău să te străduiești și te asigur că nu vei primi nimic”. Dacă participi la un astfel de joc, stochează-l cât mai repede! În el nu există victime inocente, iar în cele mai rele cazuri se termină la spital sau la morgă.

- Ai fost rănit într-o altă relație și acum ți-ai luat măsuri de protecție. Nu deji nici o altă strategie de acțiune, după ce te-ai implicat profund într-o relație în care ai fost, în cele din urmă, părăsit sau respins. Pentru că nu te simți capabil să faci față unei suferințe similare, nu îți dai voie să mai iubești și îți alegi parteneri care să nu-ți declanșeze răspunsuri emoționale puternice. Pare o măsură rezonabilă, dar este, de fapt, una dintre cele mai stupide decizii. Și știi de ce? Zidurile cu care te-ai înconjurat opresc, într-adevăr, suferința. Dar și bucuria.

- Joci rolul unuia din părinți, adică reproduci relația dintre Mama și Tata, la care ai fost martor, în relația ta actuală. Părințele cu care te identificei era mai rezervat, rece și distant și ți se pare „normal” să îi și tu la fel cu partenerul tău sau partenera ta.

- Ai o mare nevoie de control. Cum s-a născut ea? Indiferent dacă ai fost sau nu iubit de părinți, ai observat că a dori afecțiunea este echivalent cu a fi vulnerabil, pe când cel cărui a se cerea afecțiunea era puternic. Atunci mama sau tata aveau controlul (adică putere emoțională asupra ta) și a sosit timpul să ai și tu controlul. Dar asupra cui? Evident, asupra partenerului.

Dacă aparții acestei categorii îți sugerez să nu-ți mai furi singur căciula! Sentimentul de putere pe care ți-l dă controlul exercitat în relație este iluzoriu. Cel mai bun lucru pe care îl poți face este să-ți înfrunți curajos trăirile de neajutorare adânc îngropate în sufletul tău. Doar din această confruntare va răsar puterea adevărată.

Dacă relația ta conține o asimetrie de acest tip (partenerul tău contează mult mai puțin pentru tine), rezervă-ți timp pentru a analiza în ce fel te îmbogățește și te maturizează asta pe tine. Și dacă ești foarte disponibil, pune-te și în locul lui. Ei, cum e când nu primești dragostea pe care o meriți?

4.4. Partenerul tău este modelul tău

Exemplele sunt abundente: campioana la atletism care se îndrăgostește de antrenorul ei, actrița care îl iubește nebunește pe regizorul ei, tânărul inginer care face o pasiune pentru directoarea lui sau, mai aproape de zona mea, studenta/ eleva care se căsătorește cu profesorul ei.

În toate aceste relații există un factor comun: **PIEDESTALUL**. Piedestalul înclină balanța puterii încă de la început și împiedică orice încercare de echilibrare. (În plus, cine a mai

pomenit ca statuiile să coboare singure de pe soclu?)

Când partenerul tău se ață pe pedestal e foarte posibil să faci unul din următoarele lucruri:

- Să încerci să îi ca ei.
- Să povestești tuturor despre el, în termeni laudativi.
- Să îi siguri că e mult mai inteligent sau dotat decât tine.
- Să nu îndrăznești să-i conștii sau să-i analizezi ideile și credințele, presupunând că el știe oricum mai bine.

știe oricum mai bine.

- Să nu-i ceri să-și întemeieze opiniile, convingerile sau directivele.
- Să îi citezi, să îi ceri frecvent părerea sau sfaturile.
- Să faci lucruri cu care nu ești de acord, numai pentru că el ți le cere.
- Să crezi că-ți va fi imposibil să ai o carieră asemănătoare sau să dobândești ceva similar.

Să-i fi îndatorat pentru că stă cu tine.
Să îi aperi sau să îi ascunzi greșelile flagrante.
Să nu-ți mai recunoști propriile calități și aptitudini, să nu-ți mai vezi propria valoare și importanță.

Partenerul tău poate fi modelul tău fără ca între voi să existe o diferență semnificativă de status sau prestigiu social. Ceea ce contează este ATITUDINEA: pe de o parte, tu ești tentat să îl așezi pe pedestal, pe de altă parte, el este disponibil sau chiar dorește să fie așezat undeva, la înălțime. (Asta da potrivire!)

Dar ce te predispune pentru o astfel de relație?

Te-ai îndrăgostit de Mama sau de Tata.

Sunt posibile două cazuri: sau nu ai primit, în copilărie, de la o figură parentală, suficientă afecțiune, protecție și atenție și îți satisfaci acum, la vârsta adultă, aceste nevoi sau ai primit, în copilărie, prea multă iubire (poate te surprinde sintagma iubire excesivă), de la o figură parentală, atât de multă încât ești prins, la nivel inconștient, în țesătura acestei dependențe emoționale. În ambele cazuri, axa copil-părinte s-a consolidat atât de puternic înăuntrul tău încât nu mai poți trăi în afara ei. Prin urmare, partenerul tău devine părintele tău.

Ești golți din punct de vedere psihologic sau spiritual.

Din diverse motive, te simți atât de puțin valoros, competent sau încrezător în tine încât ai nevoie de cineva cu un Eu foarte bine conturat și puternic, care SĂ COMPENSEZE, prin prezența lui, vidul tău interior.

Nu aș vrea să înțelegi că este ceva nelalocul lui să-ți respecti și să-ți admiri partenerul sau că relația este nesănătoasă dacă unul este mai talentat, mai inteligent sau mai realizat social/profesional. Aceste relații sunt O.K. Singurele lucruri toxice sunt caracterul unilateral al admirației și indisponibilitatea celui mai avansat de a învăța de la partenerul lui.

4.5. Nu îți lubești partenerul pentru realitatea lui, ci pentru potențialul lui

Mai precis, ai stabilit o relație nu cu cineva care este, ci cu cineva care te așteaptă să devină. (Apropo, în câți ani?) Un astfel de partener nu este o persoană ci, mai degrabă, o investiție, un proiect, un țel.

Printre indicatorii unei astfel de relații se numără acțiuni și trăiri de genul:

- Te gândești că partenerul tău nu a fost iubit și doar rubinea ta va face ca potențialul lui excepțional să înflorească.
- Încerci să te convingi că are nevoie doar de o șansă în plus pentru a-și reveni, că are nevoie de cineva care să-l mobilizeze, că îi sunt suficiente câteva impulsuri pentru a face ordine în viața lui.
- Ai mai multă încredere în el decât au alți sau chiar el însuși.
- Îi găsești scuze pentru toate problemele și comportamentele distructive, îi aperi irațional și te sacrifici pentru el.
- Ți se pare că nimeni nu-l înțelege „cu adevărat” cu excepția ta, că doar tu vezi ceea ce este adânc în sufletul și în mintea lui.
- Te gândești că dacă tu nu-l ajuți el nu se va mai schimba niciodată și că întâlnirea voastră este providențială.
- Deși nu primești dragostea pe care o meriți te aștepți ca, într-o bună zi, să fi răsplătit cu vânt și indosat de „noua” persoană la a cărei naștere ai contribuit.
- Vezi în el calități și aptitudini de care el se îndoiește sau pe care nu le apreciază.

De ce faci toate lucrurile astea?

1. Ți satisfaci nevoia de control.

Când „te ocupi” de cineva, când îl „îmbunătățești” sau, mai elevat vorbind, îl ajuți „să-și actualizeze potențialul”, te simți superior și puternic. Controlul îți aparține, iar partenerul tău devine jucăria ta preferată. Adesea, înre a ajuta pe cineva să se dezvolte și a controla pe cineva există o distincție atât de greu de făcut, încât ea servește celor mai sofisticate raționalizări.

Chiar dacă NU TE COMPORTI într-o manieră parentală, chiar dacă nu dirijezi sau impui, simplul gând că partenerul tău ÎNCĂ nu este ceea ce ar putea să fie te plasează într-o poziție de putere (iar tu ai nevoie să gusti această putere).

2. Ai decis, în copilărie, că nu vei primi niciodată ceea ce vrei.

Din perspectiva analizei tranzacționale, această decizie pune bazele unui scenariu de viață. Când erai mic, nevoile și dorințele tale au fost înstrate în mod repetat și te aștepti ca, mai târziu, fenomenul să se reproducă îndeșnit. Prin umare, stabilești o relație de cuplu cu un partener care nu-ți va oferi niciodată ceea ce aștepti tu de la el, fie pentru că nu are, fie pentru că nu poate.

De exemplu, ai fost neglijată de tatăl tău și te orientezi inconștient spre un partener care te va neglijă. Cu toate acestea, tu vei continua să crezi în capacitatea lui potențială de a iubi.

3. Te focalizezi pe nevoile partenerului tău pentru că nu ai curaj să-ți împlinești propriile visuri și aspirații, iar cea mai bună cale de a nu-ți recunoaște și accepta frica este să te preocupe, până la uitare de sine, dorințele, nevoile și potențialul celuilalt. Când ești foarte concentrat și absorbit de dezvoltarea partenerului tău, nu prea mai găsești timp și loc pentru a-ți evalua propria neîmplinire.

Este în regulă să-ți vezi partenerul dezvoltându-se într-o anumită direcție, să te aștepti să se schimbe sau să ai pretenții în raport cu devenirea lui ca persoană. Dar toate acestea răsar din iubirea pe care i-o porți pentru ceea ce este el ACUM. Ceea ce este el acum este DEJA satisfăcător pentru tine. Dacă mai și evoluează va fi extraordinar. Dar dacă aștepti să se schimbe pentru a fi fericit sau fericită, te rogi, la în considerare ideea că nu ai intrat în viața de cuplu, ci într-o sală de cazino (și nu e ziua ta norocoasă).

4.6. Între tine și partenerul tău există o singură legătură importantă

Numită și „compatibilitate parțială”, acest tip de relație se referă la toate situațiile în care o anumită și puternică similitudine (a personalităților, a preocupărilor, a gusturilor) este confundată cu iubirea și armonia profundă.

Faptul că lu rubești la nebulie călătorile (mai ales în străinătate), iar EL are exact aceeași pasiune nu vă transformă automat în cei mai potriviți parteneri. După două luni de călătorit împreună s-ar putea să descoperi că nu aveți nimic altceva în comun.

Faptul că tu ești o persoană foarte sociabilă, extrovertă și amatoare de contacte sociale numeroase, iar EA, din acest punct de vedere, parcă e sora la geamănă, nu e suficient pentru a asigura stabilitatea cuplului vostru.

Și dacă ai întâlnit-o pe ea într-o vacanță și ați petrecut 3 săptămâni fabuloase împreună, asta încă nu vă face un cuplu de invidiat. În situații cotidiene sau în condiții de stres e posibil să reacționați complet diferit și să vă faceți viața imposibilă.

Ești mai susceptibil să dezvolti o relație subminată, la un nivel mai adânc, de acest pattern, atunci când:

- Vă întâlniți într-un mediu neobișnuit (vacanță, concediu, workshop, conferință, călătorie de afaceri).
- Sunteți angajați într-un proiect comun, care presupune o muncă de echipă, o activitate laborioasă și solicitantă.
- Ceea ce vă leagă este o activitate extra-profesională, care nu aparține rutinei zilnice (cursuri de calculator sau de limbi străine, lecții de dans, patinaj, ski sau tenis, drumeții montane, teatru, jazz și muzică alternativă etc.).
- Vă întâlniți într-o situație critică sau neobișnuită (incendiu, cutremur, terapie de grup, cabinet stomatologic).

Desigur, este natural să fii atras de cineva în care te recunoști parțial, care este preocupat, ca și tine, de același lucru. Această conexiune inițială poate constitui baza pe care se va construi o relație bogată, motivantă și înalt funcțională. Singurul pericol este să fii atât de captivat de acel unic lucru care vă leagă, încât să nu poți observa și evalua celelalte aspecte ale relației voastre, aspecte care, în alte circumstanțe, te-ar fi făcut să te îndepărtezi în pas vior.

Dacă totmai ești angajat într-o astfel de relație, merită să-ți pui următoarele întrebări:
Ce altceva mai știu despre această persoană? Ce alte compatibilități mai există între noi?
În ce fel vine ea în întâmpinarea nevoilor mele profunde?
Ce s-ar întâmpla cu noi dacă ceea ce ne leagă acum nu ne-ar mai lega în viitor?
Cum s-ar putea dezvolta relația noastră?

Răspunsurile oneste și complete vor micșora posibilitatea de a fi rănit sau rănită și, de asemenea, vor reduce riscul de a provoca, fără intenție, suferință partenerului tău. Dacă tot ce urmărești este o aventură de sezon sau o poveste romantică de weekend, negociază-ți obiectivul cu partenerul tău și profită de magia acestei întâlniri. Dar ia în considerare, te rog, ideea că nu există nimic mai excitant decât o relație care durează și evoluează.

4.7. Partenerul tău nu este disponibil

Un partener disponibil este acela care a pus punct altor relații anterioare, nu este căsătorit, nu este logodit, nu trăiește cu altcineva sau nu are relații sexuale cu altcineva. În două cuvinte: este „AL TĂU”. Tot felul de alte explicații sau justificări, de genul celor următoare, nu au nici un fel de valoare:

- Îți promit că o voi părăsi în curând.
- Stau cu el, dar să știi că nu îl mai iubesc.
- Stăm împreună, dar nu avem raporturi sexuale.
- Nu am unde să mă mut acum.
- Stau cu ea doar de dragul copiilor.
- Nu mă despart de el până când nu-mi găsesc o slujbă mai bună (și independența financiară).
- El știe de tine și nu are nimic împotriva.

Oricât de atrăgător, asigurator sau modern ar suna ceea ce îți spune, ceea ce vei trăii nu este o relație, ci mai curând un amestec promiscuu și neclar de trăiri, gânduri, nevoi și aspirații ce aparțin de cel puțin trei surse diferite. A avea o relație contaminată este ca și cum ai decora o casă împreună cu cineva, lăsând posibilitatea unei terțe persoane să vină noaptea și să mîzgălească pereții, să amestece vopselele sau să înlocuiască bucăți de tapet.

De ce faci asta?

Nu te respecti suficient pe tine. Nu crezi că ai dreptul la un partener „numai al tău” și te mulțumești cu ceea ce găsești.

Ți-e teamă de intimitate. Este mai convenabil să menți relații care nu te implică sau angajează profund. Nu poți tolera intimitatea, probabil pentru că, atunci când ai făcut-o, ai fost rănit. E posibil, de asemenea, ca în copilărie teritoriul tău să nu fi fost respectat, fiind victimă unui abuz fizic sau emoțional (incest afectiv). De atunci asociezi intimitatea cu suferința.

Dacă partenerul tău nu este disponibil, aceasta nu înseamnă că nu veți fi niciodată împreună, într-o relație sănătoasă. Dacă ți e suficient la tine, îl vei notifica asupra acestui aspect. Mai departe e problema lui. Tot ce poți face tu e să îți ți telefonul deschis.

CAPITOLUL V

DISTRIBUȚII ALE TENSIUNII EMOȚIONALE

5.1. Natura și rolul emoțiilor

Emoțiile sunt expresii psihosomatice ale felului cum noi, oamenii, evaluăm caracterul binefăcător (constructiv) sau toxic (distructiv) al relațiilor noastre cu diferite aspecte ale realității. Aceste evaluări sunt ultrarapide și au loc la nivelul inconștient al psihicului.

Capacitatea emoțională este unicul instrument prin care un om află, în contextul cunoașterii și al valorilor sale, ce anume este **PENTRU EL** și ce anume este **ÎMPOTRIVA LUI**. Cu alte cuvinte, emoția este un **RĂSPUNS-VALOARE**. Voi analiza pe îndelete această ultimă afirmație.

„O VALOARE este ceva ce omul caută să obțină sau să păstreze” (Rand, 1964). O valoare este un obiect al unei acțiuni. De fiecare dată când noi considerăm un lucru bun pentru noi, ca binefăcător într-un anumit fel (prin urmare, când gândim asupra unui lucru în termeni pozitivi), noi îl **VALORIZĂM** și, dacă circumstanțele și alți factori ne permit, încercăm să-l achiziționăm, să-l folosim sau să ne bucurăm de el. Acest lucru poate fi orice: un obiect, un eveniment, o idee, o persoană etc.

De exemplu, cineva valorizează mașinile și petrece mult timp studiindu-le, admirându-le, căutând să le dobândească. Altcineva nu dă doi bani pe mașini, dar valorizează puternic florile (le îngrijește și le crește ca pe niște copii). Un altul valorizează slab mașinile și florile, dar apreciază ca foarte importantă comunicarea umană, pe care caută să o înțeleagă și să o practice cât mai bine.

Pe de altă parte, când noi gândind asupra unui lucru, îl evaluăm în termeni negativi (rău pentru noi), încercăm să-l evităm sau să-l distrugem. Pentru mulți dintre noi, de exemplu, gândacii de bucătărie sunt răi, motiv pentru care îi întâmpinăm cu Fit sau cu alte respectabile arme de distrugere în masă.

În sfârșit, există mai multe lucruri pe care nu le evaluăm nici pozitiv, nici negativ, față de care suntem **INDIFERENȚI** și în raport cu care nu întreprindem nici o acțiune. Unii cetățeni care nu votează, de exemplu, aparțin acestei categorii. (Nu mă pot abține să nu alim despre alți cetățeni care nu votează că valorizează puternic lena de a se gândi la viitorul lor.)

Spre deosebire de animale, omul nu este programat biologic pentru alegerea valorice. Aceasta înseamnă că omul **E LIBER SĂ ALEAGĂ**. El poate selecta valori consonante cu natura și nevoile sale (prin urmare, valori „BUNE”, care îi asigură funcționarea și dezvoltarea optimă) sau poate selecta valori incompatibile cu nevoile sale (prin urmare, valori „RELE”, care se opun prosperității sale și îl conduc la suferință). Indiferent însă dacă valorile îi servesc sau îi blochează viața, ele îi orientează acțiunile.

O primă alternativă fundamentală este oferită de biologie: **PLĂCERE** sau **DURERE**? Plăcerea este în mod natural experimentală ca o valoare pozitivă, deoarece susține viața, pe când durerea este un semnal al pericolului, o avertizare asupra unei disfuncții sau crize în procesul normal al vieții.

Avansând în universul valoric, copilul este pus în fața unei noi alternative fundamentale: **DEZIRABIL** sau **INDEZIRABIL**? Deoarece el face aceste alegeri în fața unei cunoașteri minime (dezvoltarea funcțiilor intelectuale fiind abia la început), multe dintre alegerile sale sunt proaste.

Copilul care nu trăiește sentimentul siguranței și al ocrotirii își evaluează propriile nevoi și dorințe ca inacceptabile și se separă de ele, fracturându-și Eul înainte de a-l fi consolidat și format. Obiectele care ar fi satisfăcut aceste nevoi sau aspirații devin, evident, indozirabile.

Mai târziu, un nivel mai înalt al inteligenței îl poate permite să-și modifice valorile și, o dată cu ele, sănătatea fizică, psihologică și spirituală. În cazul multora dintre noi, această POSIBILITATE nu este exploatată complet. Valorile noastre sunt rezultatul unor acte de gândire reușite sau ratate. Sunt expresii ale maturității emoționale sau ale fixării pe diferite paliere ale dezvoltării psihologice. Apar dintr-o căutare activă a fericirii, pentru noi și pentru ceilalți, sau dintr-o străduință de a diminua durerea. Sunt produsul unor eforturi constante de analiză critică și decizie rațională sau sunt absorbite ne critic, de la figurile semnificative din jurul nostru. Sunt consistente între ele sau se contrazic flagrant unele pe altele. Sunt explicate, clare și prezente în conștiință sau sunt implicate, în afara câmpului conștiinței. Sunt suficient de flexibile pentru a fi schimbate și îmbogățite sau sunt rigide și absolute.

Valorile noastre sunt rezultatul unor acte de gândire reușite sau ratate.

Diferențele de apreciere valorică ale oamenilor traduc diferențele de perspective pe care aceștia le au în raport cu ei înșiși, cu alți oameni, cu viața în general. Întrebările de bază („Ce voi face cu viața mea?”, „Cine sunt eu și ce urmez să devin?”, „Cu ce scop trăiesc?”, „Ce înseamnă ceilalți pentru mine?”) au primit deja răspunsuri timpurii în copilărie (vezi și teoria scenariilor de viață din analiza tranzațională), iar aceste răspunsuri, adânc îngropate la nivel inconștient, influențează alegerile valorice. Valorile însele devin repere la care raportarea se realizează automat, în același fel în care coordonarea motrică sau verbală este automatizată.

Aceasta face ca, deși la nivel conștient observăm cum emoția este consecutivă percepției, secvențele evenimentului psihologic să fie, de fapt, PERCEPȚIE – EVALUARE – TRĂIRE EMOTIONALĂ. Evaluarea este practic instantanee și este rezultatul proceselor fabuloase din zonele Inconștiente ale psihicului. Dar acesta nu este singurul factor explicativ al contactului diminuat al conștiinței umane cu procesele evaluative din spatele trăirilor afective.

Competența de a observa propriile procese mentale, fără a interfera cu ele, se dobândește în timp și adesea necesită o asemenea forță a voinței și capacitate de concentrare, încât mulți oameni aleg să se îndelețnicească pentru totdeauna cu lucruri presupuse mai bune. Câteva căi spirituale și, mai recent, unele curente terapeutice au pus la punct o serie de tehnici minunate de observare imparțială a curgerii mentale.

Nu este însă suficient să-ți lărgiești aria de cuprindere a conștiinței, coborând în zone mai obscure ale liniei tale. Este important și SĂ NUMEȘTI ceea ce observi și puțini dintre noi sunt educați pentru a utiliza cu rafinament funcția semiotică a limbajului.

Un experiment pe care îl fac, an de an, cu studenții facultăților de psihologie și asistență socială (deci cu viitori profesioniști) îmi confirmă ipoteza, fără ca aceasta să mă bucure. Invitați să enumere, în câteva minute, toate trăirile emoționale pe care le cunosc (fie că le-au trăit direct, fie că au auzit de ele), puțini sunt cei care depășesc cifra 30. (Nu vreți să faceți și tu exercițiul?) Am întâlnit chiar opinii potrivit cărora nu folosește la nimic această competență lingvistică, având ocazia să experimentez astfel o trăire cu totul distinctă, și anume groaza. (Deși nu sunt mișos din fire, le-am dat notă de trecere.) Și dacă aș cere și valorile din spatele răspunsurilor emoționale, mă gândesc eu acum? (Ptiu, ce gând indozirabil!)

Alți oameni nu și-au formulat niciodată valorile și credințele într-un limbaj precis, motiv pentru care conținuturile lor mentale nu sunt doar vagi, ci și ambigue. (Notă pentru cei liniari: un conținut lingvistic este ambiguu dacă poate avea înțelesuri diferite și este vag dacă nu are un

înțeles bine precizat, termenul „Jeu”, de exemplu, este ambiguu, pe când termenul „puternic” este vag; iar expresia „Jeu puternic” se referă, evident, la o utopie). Valorile sunt APROXIMATE prin intermediul imaginilor și stocate sub nivelul conștiinței.

Ateori, emoția și operațiile de evaluare sunt complex intricate. De pildă, EL este supărat și știe că aceasta are legătură cu partenera lui. Are sentimentul că EA încearcă să-l schimbe, să-l facă mai bun decât este. Totuși, această atitudine este întemeiată, chiar EL considerându-și unele comportamente intolerabile. Ar vrea să-și exprime supărarea, dar observă că EA se simte deja disconfortabil și nu vrea să-i accentueze starea negativă. Toate aceste gânduri se ciocnesc în mintea lui, dar în conștiință nu apare decât o iritare nedefinită la adresa partenerii sale.

În multe cazuri, răspunsul emoțional pare să nu aibă nici o legătură cu ceea ce se întâmplă în fața ta. De fapt, legătura există, dar tu nu ești conștient de ea. De exemplu, simți față de cineva o antipatie difuză pe care nu ți-o poți explica. Omul e politicoș și spune lucruri interesante. Ceea ce te face să-l respingi sunt semnalele non-verbale (postura în care stă, intonația voci etc.), pe care le procesezi inconștient.

Dar cel mai de temut mecanism psihologic ce descompune procesele evaluative de trăinție emoționale este REPRIMAREA. Nu putem admite că am îmbrățișat valori ce nu sunt neapărat prosociale sau raționale și atunci le împingem sub pragul conștiinței, în zone greu accesibile a ceea ce Eului deschisă spre evoluție.

De exemplu, consider că sunt un ins generos financiar cu cei din jur, dar mă descopăr bucurându-mă ori de câte ori fac economii. Sau: afirm că îmi admir cea mai bună prietenă pentru gândirea ei excepțională, dar mă încântă eșecul ei publicistic. Sau: susțin sus și tare că nu am prejudecăți etnice, dar mă înfocără ideea de a sta în autobuz alături de un mom. Ori: cred despre mine că valorizez cinstea și corectitudinea, dar îi invidiez pe cei ce sparg codurile bancare, „subînd” conturile clienților.

Simpla percepție a unui obiect nu determină un răspuns emoțional și cu atât mai puțin conținutul unei emoții. Cea ce contează este SEMNIFICAȚIA VALORICĂ atașată obiectului perceput. Dacă sunt pe stradă și am o nevoie fiziologică intensă, o divizie de fotomodele nu mai reprezintă nimic în comparație cu o banală toaletă sau, la limită, un pom ceva mai ferit. Pe de altă parte, evaluarea diferită a semnificației unui același obiect perceput generează, în persoane diferite, răspunsuri emoționale diferite.

Ceea ce contează este SEMNIFICAȚIA VALORICĂ atașată obiectului perceput.

De exemplu, trei persoane îl privesc pe noul președinte ales. Prima se gândește că nu e la primul mandat (poate nici la al doilea, dar ce mai contează?), nu se așteaptă la nimic bun și simte o ușoară disperare (tu erai?). A doua se gândește că face parte din partidul care l-a sprijinit și e bucuroasă. Iar a treia se gândește că, dacă sunt născuți în aceeași zi (chiar dacă nu în același an), poate va ajunge și ea măcar președinte de bloc – și simte mândrie.

Acordarea unor semnificații valorice diferite aceluiași obiect perceput conduce, după cum se poate vedea, la răspunsuri emoționale diferite. Iar procesul de atribuire a unor semnificații valorice este, prin excelență, expresia calității gândirii unei persoane. Înțelegerea acestei legături subtile dintre capacitatea de a gândi și tipurile de răspuns emoțional ne poate face viața mult mai relaxată și mai calmă. (Și eu lucrez zilnic la asta, depistând, nu fără efort, limitele tragice ale puterii de judecată.)

Când emoțiile puternice și persistente se ciocnesc de credințe și convingeri emoționale, ele semnaleză CONFLICTE NEREZOLVATE. Stăruiesc asupra acestei idei, pentru a elimina o dilemă de care realitatea nu ne scutește. De exemplu, un bărbat întâlnește o femeie, alta decât

partenera lui stabilă, ce îl slămește din punct de vedere sexual. Pentru câteva secunde, experimentează fantasma unei aventuri sexuale (sau are un vis erotic într-una din nopțile următoare). Pe de altă parte, relația cu partenera lui este armonioasă și sigură. Este acest om un depravat sau are motive să se îndoiască de caracterul pozitiv și complet al relației sale? Răspunsul este NU. Iar argumentul este următorul:

Mintea umană nu este suficient de antrenată pentru a subîntinde, în fiecare clipă, întregul context al unei situații. Primul răspuns emoțional al bărbatului din exemplul anterior este produsul unei valorizări la care specia ne obligă (spuma trebuie împrăștiată pentru ca specia să se reproducă). Dar mai departe, bărbatul aduce în conștiință (sau, mai exact, își extinde conștiința) contextul mai larg al vieții sale (o parteneră și o relație puternic valorizate). Donna sa sexuală pentru o altă femeie se destramă, iar ceea ce rămâne este, eventual, o vagă amintire a acestui episod. Această experiență este naturală și nu are nimic impur în ea. Impure sunt doar reproșurile și culpabilitatea ce o însoțesc.

Evident, situația este complet diferită dacă bărbatul resimte puternic tentația și trece la acțiune. Dacă, după consumarea actului, nu trăiește nici un fel de culpabilitate, relația cu partenera lui este, cu certitudine, nesatisfăcătoare. Dacă se simte, totuși, vinovat, are ocazia să aile lucruri interesante despre el însuși (de exemplu, că este incapabil să protejeze și să dezvolte o relație profundă).

Revin, acum, la ideea conflictelor nerezolvate. Ceea ce apare ca o luptă între rațiune și emoție (adică una dintre cele mai frecvente idei pe care practica ni le-a supus atenției) este, de fapt, o confruntare între două idei opuse. Numai că una dintre idei este **INCONȘTIENȚĂ/EMOȚIA TRADUCE ACEASTĂ IDEE ÎN PLAN CONȘTIENȚ.** Răspunsurile emoționale ne comunică informații prețioase despre noi înșine, asemenea unor mesageri devotați, și este o prostie să nu le acordăm o audiență. A-i asculta înseamnă, desigur, a fi deschis către propriile noastre emoții, a le permite să intre în conștiință. Numesc această funcție a organismului **SPONTANEEITATE EMOȚIONALĂ** și recunosc sincer că, deși am întâlnit mulți oameni până în clipa asta, foarte puțini erau capabili să o exerseze plenar. (Nu, nu sunt printre ei.)

Dar trăirea emoțiilor și recunoașterea naturii lor nu este suficientă. Este nevoie de un **travaliu intelectual** (adică de o analiză psihologică) pentru a descoperi valorile ce le hrănesc. Simbolic, valorile sunt asemenea unor rădăcini, iar răspunsurile emoționale sunt ceea ce crește deasupra solului (flori minunate sau buruieni, după caz). Aceste valori sunt recunoscute, fie pentru că s-au format și întărit în absența identificărilor verbale, fie pentru că au fost acceptate fără discriminare.

Abia după ce valorile sunt aduse în lumina conștiinței Eul își poate asuma o nouă poziție de viață, modificându-le, consolidându-le cu valori deja existente sau renunțând la ele. Aceasta este **CHEIA REZOLVĂRII CONFLICTELOR** și, după credința mea, dacă fazele 1 (acceptarea emoțiilor în conștiință și identificarea lor) și 3 (opțiunea valorică deplin conștientă) sunt mai accesibile, pentru a doua fază (analiza psihologică), în absența unei intuiții excepționale (și am întâlnit cazuri!) prezența unui specialist este **INDISPENSABILĂ**. Un specialist nu este cineva care și-a rezolvat toate conflictele (anunț: nici nu există așa ceva!), ci o persoană care e conștientă de conflictele sale, care le poate controla pe timpul lucrului terapeutic și care, bineînțeles, are o minte suficient de fină pentru a descălci, alături de clientul său, ghemul complicat al vieții sale subiective.

5.2. Aspecte motivaționale ale tensiunii emoționale

Așa cum aminteam undeva mai sus, mecanismul plăcere-durere asigură funcționarea biologică de bază. Plăcerea este o recompensă pentru acele acțiuni ce îi permit vieții să înflorească. Durerea este o sancțiune pentru acele acțiuni ce neagă viața sau o limitează. Plăcerea stimulează o acțiune vittoare similară, durerea împinge spre o acțiune vittoare diferită.

Din acest punct de vedere, al programării biologice, alegerile nu sunt posibile. Programarea valorică, în schimb, este realizată nu de natură, ci de noi înșine. Aici rezidă marea frumusețe, dar și marele pericol al umanității noastre recent dobândite.

Pe termen scurt, organismul face față valorilor iraționale. Pe termen lung însă, după ce își epuizează energia, cade victimă propriei sale logici funcționale. Un om ale cărui valori sunt în mod consistent iraționale (contrare, adică, nevoilor sale legitime) încetează a mai exista.

Plăcerile numite de Freud „orale” (a bea, a mânca, a luma), când sunt umănile dincolo de limite rezonabile, conduc la consecințe distructive. Aceste consecințe sunt, de altfel, semnul cel mai ușor recognoscibil (și adesea tardiv) al valorilor iraționale. Nu este deloc neașteptat pentru un alcoolic sau un dependent de droguri să își piardă slujba, să își nenorocoască înclt, dar sigur, sănătatea, să își îndepărteze soția și copiii sau să piardă orice fel de respect de sine. Chiar dacă alți oameni îl fac atenți la comportamentele sale iraționale (derivate din valorile sale iraționale), ultimul cuvânt îl are, întotdeauna, natura.

Dacă dureri fizice îi este admisă, fără comentarii, valoare de supraviețuire (și n-am cunoscut încă nici un adult, oricât de puțin instruit, care să considere, de exemplu, durerea de dinți ca semn binefăcător al unei alimentații și igiene corecte), nu de același tratament se bucură durerea psihologică. Deși DUREREA PSIHOLÓGICĂ (anxietatea, tristețea, regretul) este pentru psihic ceea ce este DUREREA FIZICĂ pentru organism, există destui oameni care epuează în a o interpreta ca un semn de alarmă. Asta înseamnă că o valoare irațională, fatală pe termen lung și periculoasă chiar și pe termen scurt este: „Nu contează ceea ce simț.” Este ca și cum, rătăciți pe munte în toată nopți, un turist ar arunca lanterna și harna cu traseul corect, considerând că nu contează pe unde merge atăta vreme cât merge, deși o prăpastie bine ascunsă sau un urs nepretenos nu sunt chiar scopurile unei vacanțe.

Aspectul motivațional al trăirilor emoționale este și mai împede dacă reușim să înțelegem că orice emoție conține un germene al acțiunii, o orientare sau o tendință de a acționa într-un anumit fel. Când EL o iubește pe EA, acțiunea la care aceasă emoție îl predispune este apropierea și contactul cu ea. Dacă EA se teme de EL, tendința ei este de a se îndepărta sau de a-l evita. Iar dacă EL o iubește și o evită totuși, aceasta nu înseamnă că impulsul pentru contact nu există, ci că el este contrabalansat și depășit de un alt impuls, generat de altă valoare (de exemplu: „Are o condiție socială superioară. Nu e de rasul meu.”). Valorile incită la acțiune și același lucru îl fac răspunsurile valorice ale psihicului, adică trăirile emoționale.

Aparent, unele trăiri nu impulsionează organismul spre acțiune. Când ești foarte trist, de exemplu, nu ai nici un chef să te plimbi, să ieși cu prietenii, uneori nici să mănânci. Există emoții care inhibă sau blochează acțiunea. Acestea sunt tot acțiuni, dar NEGATIVE. Ele conduc la pasivitate, izolare, retragere, reverie, rețineri ale evenimentului nepăcut.

Deși toate emoțiile sunt alimentare de aprecieri valorice, nu orice judecată de valoare conduce la o trăire emoțională. De exemplu, dacă EL, stând la televizor, află de o acțiune umanitară în favoarea copiilor abandonai, o poate aprecia ca „bun” sau „remarcabil”, fără să trăiască o emoție deosebită în raport cu ea. Dar dacă aceeași acțiune este proiectată și organizată de EA, EL se simte mândru pentru partenera sa. Care este diferența? Trăirile emoționale sunt experimentate atunci când evaluările sunt conectate cu viața noastră, pe care o

implică într-un fel sau altul. Evaluările nerelevante pentru viața și acțiunile noastre conduc, cel mult, la emoții difuze, de intensitate redusă.

Faptul că valorile determină **CONȚINUTUL** și **INTENSITATEA** trăirilor emoționale este și mai evident în cazul fricii. Frica este experimentală atunci când un pericol este sesizat (în prezent sau doar anticipativ), iar anumite acțiuni ar putea sau ar trebui să fie făcute. De exemplu, după o ceartă violentă, EA experimentează frica de abandon, pe baza a cel puțin două premise: EL a plecat și e posibil să nu se mai întoarcă (1) dacă EA nu întreprinde nimic (2). Dacă EA ar fi fost convinsă că nici o acțiune nu mai este posibilă (pentru că el a plecat din țară și nimeni nu-i găsește noua adresă), ceea ce va experimenta nu va mai fi teama de abandon, ci tristețea. (Profit de ocazie pentru a releva acest aspect interesant din structura fricii: oriunde există incertitudine sau nesiguranță, există și frică; frica este cu atât mai redusă cu cât o persoană are o cunoaștere mai bună a acțiunilor de întreprins și o putere mai mare pentru a le iniția.)

Ideile și valorile contradictorii pe care un om le posedă și le susține conduc la conflicte emoționale teribile uneori. Ele dinamitează circuitul **VALOARE-EMOȚIE-ACTIUNE**, iar posesorul lor se simte, în cel mai bun caz, dezorientat (iar în cel mai rău, El se rupe datorită tensiunii emoționale insuportabile). Marii creatori au exploatat admirabil acest principiu psihologic și nici micii creatori (de telenovele, de pildă) n-au rămas mai prejos.

Exemplu: EL este un preot catolic foarte respectat și iubit în comunitatea pe care o păstorește. A jurat să îi fie devotat lui Dumnezeu. EA, mult mai tânără, are un farmec misterios. Mai departe, știți și tu...

Conflictele valorice scurte-circuitează viața psihologică prin intermediul mecanismelor emoționale care traduc evaluările (**EVENIMENTE ALE CONȘTIINȚEI**) în fapte și acțiuni (**EVENIMENTE ALE REALITĂȚII**). Tranziția de la subiectiv (emoții) la obiectiv (acțiuni) seamănă cu tranziția de la socialism la capitalism. Unele țări n-o reușesc niciodată (țările de față se exclud!).

Deși nu sunt sigur, sper că înțelegi în ce fel bucuria sau suferința depind de noi înșine și nimeni altcineva **NU ESTE RESPONSABIL, PENTRU ELE**. Noi ne alegem valorile, conștient sau inconștient, și nimeni nu este responsabil pentru alegerile noastre. (Când această idee e înțeleasă deplin, ea dă fiori pe șira spinării.) Valorile selectate pun în mișcare mecanismele emoționale tot așa cum un vizitru pune în mișcare caii unei trăsurii. Dacă vizitru e **TREAZ**, caii ne vor trage în direcția cea bună. Dacă e beat sau adormit, direcția cea bună aparține domeniului probabilistic. Apropo, ai trecut cu bine de chestiile astea din matematică?

Noi ne alegem valorile, conștient sau inconștient, și nimeni nu este responsabil pentru alegerile noastre.

5.3. Reprimarea emoțiilor

Reprimarea este un mecanism inconștient prin care accesul în conștiință al anumitor amintiri, gânduri sau evaluări este interzis. Deși, într-o exprimare mai lejeră, aș putea spune că și trăirile emoționale sunt reprimare, **DE FAPT** ceea ce este reprimat se referă fie la evaluările care le dau naștere, fie la identificările categoriale (de tip cognitiv, deci) ale naturii emoțiilor.

Prin excelență, **emoția este ceva ce simți, ceva ce te mișcă** (din latinescul „movere” – a mișca). Reprimarea trăirilor emoționale înseamnă, prin urmare, unul sau mai multe din următoarele 5 lucruri:

- reprimarea **CUNOAȘTERII** emoției pe care o simți;

- reprimarea cunoașterii amplitudinii și intensității emoției experimentate;
- reprimarea cunoașterii obiectului ce trezește emoția;
- reprimarea înțelegerii valorilor ce stau la baza răspunsului emoțional;
- reprimarea conștienței existenței unei emoții (pentru că nu sunt conștient de trăirea pe care o am, afirm, neșălat, că nu simt nimic).

Exemple: Ea este muziciană și este premiată la concursul internațional la care participă. EL, muzician la rândul lui, se află într-o competiție inconștientă cu ea. La auzul veștii, el afirmă că se bucură, reprimându-și conștiența sentimentului de invidie („Ea a câștigat. Este mai bună ca mine. O invidiez.”).

EL își susține licența și nu reușește să promoveze examenele. EA, care l-a sprijinit tot timpul facultății, adesea sacrificându-se pentru el, afirmă că este „pufn dezamăgită” când, de fapt, este aproape distrusă (dar reprimă conștiența acestui fapt).

EA află despre EL, care îi oferise numeroase dovezi de loialitate, că o înșeală de mult timp. Starea pe care o are o numește „tristețe”, dar ceea ce reține să admită este sentimentul puternic de a fi manipulată și trădată.

EA are o relație extraconjugală de foarte scurtă durată, de care EL nu știe. Își reprimă sentimentul de vinovăție și declară că este iritată de faptul că soțul ei o neglijează.

În toate aceste cazuri, **CONȘTIENȚA TRĂIRILOR ESTE BLOCATĂ**. Este ca și cum, dacă am asemăna spațiul conștient cu ecranul unui cinematograf unde rulează un film, anumite scene pur și simplu nu ar apărea pe ecran, datorită intervenției operatorului din camera de proiecție. Anumite gânduri, idei sau trăiri nu apar în conștiență în același fel în care anumite scene din film nu apar pe ecran. Echivalentul psihic al operatorului este mecanismul reprimării. Acest mecanism este involuntar și e diferit de mecanismul suprimării, care este dirijat de la nivelul voinței conștiente (de exemplu, dacă uneori îmi trece prin cap gândul că sunt un om de alaceni ratat, lupi împotriva lui și îl îndepărtez, atribuind eșecurile mele exclusiv circumstanțelor exterioare; în cazul reprimării, acest gând nici măcar nu mai apare, deși toate alacerile au falimentat și sunt dator vândut).

Mecanismul reprimării este, într-un fel, incorporat în natura psihicului datorită capacității umane de a procesa automat informația, datorită caracterului selectiv al conștienței (atât la nivel perceptiv, cât și la nivel conceptual, stimuli și elementele sunt discriminale și tratate separat unele de altele, într-o manieră lineară – de la unul la altul – și nu globală) și datorită existenței gradelor de conștiență (**CLARITATEA MENTALĂ** variază pe o scală de la „foarte puternică” la „foarte slabă”).

Un element se poate afla în câmpul conștienței, dar undeva la periferie. El poate fi adus în centrul conștienței dacă noi **DECIDEM** să ne localizăm atenția asupra lui. De exemplu, poți avea sentimentul diluz că nu am înțeles o demonstrație matematică și hotărâsc să-l explorez, reluând demonstrația și observând cu mare atenție unde înțeleg și unde doar mi se pare că înțeleg. De asemenea, poți decide să nu reiau demonstrația deoarece cred despre mine că sunt atât de dotat pentru matematică, încât e imposibil să nu înțeleg o teoremă banală.

Mecanismul reprimării este activat de comenzi sau interdicții emise de Eu, fie din zona inconștientă a acestuia, fie din zona conștientă (suprimarea care, repetată suficient de mult, devine reprimare). Conținuturile psihice reprimare sunt cele dureroase sau amenințătoare.

Exemplu: EA a fost implicată în jocuri sexuale cu fratele ei atunci când erau copii. De câte ori această amintire revine, ea se simțea vinovată. A început să o alunge din conștiență de câte ori apărea până când, dintr-o bună zi, n-a mai apărut. A fost vitală ea și cum n-ar fi existat niciodată. Interdicția apariției amintirii amenințătoare în conștiență s-a automatizat.

În cuplu, reprimarea trăirilor emoționale conduce la consecințe devastatoare: după neconștientă pentru putere, acumularea ostilități, împietrire sau rigiditate emoțională, ruperea violentă a relației.

Orice emoție reprimată, prin potențialul ei energetic blocat, perturbă echilibrul energetic general și determină apăsă și amplificarea tensiunii emoționale în diferite zone ale psihicului. Este ca și cum, într-un complex sistem de conducte ce asigură irigația unei culturi, din cauza diferitelor blocaje sau fisuri, la plantă nu mai ajunge cantitatea necesară de apă. Din acest motiv plantele nu se mai dezvoltă normal. În același fel, relația psihologică suferă și se „ofilește”. Pentru ca apa (energia emoțiilor) să ajungă la suprafață, este nevoie de conducte de transport curate (fără reziduuri pe pereți) și întregi (fără scurgeri). În plan psihologic, absența reziduurilor și scurgerilor înseamnă absența reprimării. Evident, există și momente când alimentarea cu apă trebuie oprită, dar aceste acțiuni sunt controlate conștient. Echivalentul lor este SUPRIMAREA temporară a exprimării anumitor gânduri sau emoții, evaluate ca nepotrivite pentru acel moment. De exemplu, dacă la o petrecere îți se pare că partenera ta a uitat de tine și ceea ce simți este o enervare vizibilă, este mai înțelept să nu-i faci imediat o „scenă” și să-i comunici calm (ie mai târziu, la petrecere (dacă o mai vezi)), fie acasă, ceea ce ai simțit. Esențial este să suprimi temporar (iar pentru asta ai nevoie de o anumită forță a Eului) și nu să reprimi.

Există prin urmare o relație de cauzalitate directă între reprimarea trăirilor emoționale și distribuțiile anormale ale tensiunii emoționale în cuplu, iar noi, oamenii, am dobândit o ciudată expertiză în eludarea ei (mai bine zis, o înțelegem ca și cum n-ar exista). Iar cele două mari modalități de reprimare a emoțiilor sunt următoarele:

Reprimarea are loc ÎNAINTE ca emoția să fie experimentată, prin negarea valorii ce ar genera-o (în contact, evident, cu un obiect).

Reprimarea are loc ÎN TIMPUL/ DUPĂ experiența emoțională, prin blocarea cunoașterii stărilor experimentale.

Exemple: Observându-l din copilărie pe tatăl său, EL și-a cultivat ideea că bărbații sunt puternici și curajoși, iar femeile slabe și fricoase. Devenit adult, adoptă un comportament erotic de cucentor, face numeroase victime și evită să se angajeze serios într-o relație. EL își reprimă teama că o parteneră intimă i-ar putea descoperi punctele slabe, menținându-și astfel imaginea de „macho”. Totuși, prețul plătit pentru această imagine este un gol interior tot mai insuportabil, motiv pentru care solicită o intervenție terapeutică. Evident, unui bărbat.

EA nu o poate suferi pe sora ei, mult mai dotată intelectual, dar se comportă ca și cum ar admira-o pentru aceste daruri. Când sora ei se căsătorește cu un partener pe măsură, EA pare cea mai fericită. Totuși, când află de moartea neașteptată a cumnatului ei și vede durerea lui la margini a suorii sale, nu simte aproape nimic. Își spune, minșindu-se, că durerea este prea puternică pentru a putea plânge. În realitate, ceea ce simte, dar reprimă, este bucuria crudă la vederea suferinței suorii invidioase.

EA renunță la o carieră promițătoare deoarece EL vrea copii și o familie clasică. După un timp în care își crește cu devotament copii, ea își aduce aminte de visurile neîmplinite și talentul înșelat. Dezvoltă resentimente față de soțul ei, pe care le reprimă. Dar tensiunea inconștientă dintre cei doi se reflectă în relația sexuală, care devine mecanică și plictisitoare.

Iar dacă modalitățile de reprimare sunt cele enunțate mai sus, cele mai funeste două erori care le provoacă sunt:

1. EMOȚIILOR LE ESTE ATAȘAT UN CARACTER MORAL.

Cu altă cuvinte, dacă simți atracție sexuală pentru o altă femeie egli, bineînțeles, un depravat (când, de fapt, ai putea fi un bărbat cu o sănătate sexuală excelentă). Sau: dacă le

infune un bărbat care și se adresează înverșunător, bineînțeles, o impulsivă și o nestăpânită (când, de fapt, ai putea fi o femeie conștientă de respectul ce-l merită ca ființă umană). Sau: dacă îi urăști pe cei care promovează, prin mass-media, parfumurile fine (pe care soția ta chețuiește sume incredibile) ești, bineînțeles, un limitat (când, de fapt, ai putea fi un bun decodificator al manipularii prin reclame).

În cazul în care conținutul emoțional ar constitui un criteriu moral, reprimarea ar fi, într-adevăr, înaltă dezirabilă, iar consecințele ei, desigur, dezastruoase. Din fericire, Dumnezeu nu are o inteligență atât de reprimată (ca să nu spun altfel). Ceea ce determină statura morală a unui om nu este calitatea emoțiilor sale, ci **CALITATEA ATITUDINILOR FAȚĂ DE EMOȚIILE SALE**. Această ultimă calitate este expresia fină a dezvoltării inteligenței sale discriminative. Puterea de judecată și perspectiva asupra vieții sunt sub controlul conștient al Eului, iar omul este responsabil pentru ele. Un om nu poate fi acuzat, sub nici un motiv, pentru ceea ce simte, dar poate fi condamnat **DACĂ ACȚIONEAZĂ** în spîritul a ceea ce simte, provocând distrugerii în el și în jurul lui (de exemplu, dacă, urându-și partenera pentru că l-a trădat, o agresează sălbatic).

Poate că și se pare (încă) ciudat, dar este OK să experimentezi orice fel de emoție, inclusiv cele numite, nefenot, „negative”. **NU ESTE OK SĂ ACȚIONEZI ÎN BAZA LOR. DE ASEMENEA, NU ESTE OK SĂ NU ÎNCERCI SĂ LE EXPLOREZI**, pentru a descoperi și, eventual, corecta ceea ce le face să apară.

2. A RESIMȚI O EMOȚIE ESTE TOTUNA CU A ACȚIONA ÎN SENSUL EI.

Un om rațional nu se încredințează orbește unei emoții sau unei dorințe. Conduita sa adecvată constă în a le observa calm și a înțelege, fără a se teme sau a se simți vinovat, cât de justificate sunt. Dacă, în anumite circumstanțe, nu are timp suficient sau abilitatea necesară pentru a le înțelege complet, el poate acționa în spîritul lor, fiind însă pregătit **SĂ ACCEPTE ORICE FEL DE CONSECINȚE** (adică, să nu facă pe altcineva responsabil pentru o alegere care i-a aparținut: aceea de a acționa conform emoției experimentate).

Conținuturile reprimare nu dispar din psihic. Ele strică echilibrul funcțional al acestuia și revin în conștință în cele mai variate și indirecte feluri. Semnalele cele mai clare ale reprimării trăirilor emoționale sunt prezența unor dorințe și trăiri ce par a nu avea nici o explicație („Mă enervează ceva la El și mi-e imposibil să-mi dau seama ce, pentru că se comportă impecabil”) și prezența unor contradicții între propriile dorințe, acțiuni sau răspunsuri emoționale („mi vine să o șicanez, dar după ce o fac, regret imediat”).

Preocuparea pentru a detecta aceste semnale este crucială pentru îndepărtarea ulterioară a blocajelor mentale specifice proceselor de reprimare. Uneori, țesătura internă este atât de complexă, încât e nevoie de un terapeut competent. Alteleori sarcinile sunt mai simple. Indiferent însă de textura psihologică, înțelegerea ei este necesară. Cunoașterea pe care o dobîndim nu conduce întotdeauna la beatitudine. Dar ignoranța nu conduce niciodată.

CAPITOLUL VI

REGIMURI DE DETENȚIE A IUBIRII

6.1. Eroarea judiciară

Atât în relația de cuplu, cât și în alte relații semnificative, natura umană, în mod esențial creatoare, atunci când este negată conduce la o consecință curioasă: în loc să construim și să creăm ceva pentru noi sau pentru un „altul semnificativ”, construim ceva împotriva noastră: ZIDURI. Capacitatea de a iubi, alături de alte aspecte profunde ale ființei noastre, rămâne izolată în această neobișnuită închisoare emoțională de construcție proprie. Ascunși în spatele zidurilor, trăim o dublă imposibilitate: nici nu manifestăm iubirea de care suntem capabili, nici nu primim afecțiunea pe care o dorim și la care visăm.

Ți-e neclar sau te îndoiiești că și tu deții expertiza în domeniul anti-construcțiilor? Iată câteva repere:

- Pretinzi că totul este în regulă atunci când ceva te irită sau te deranjează.
- Te judeci cu severitate și ești, de departe, cel mai neînduplecat critic al tău.
- Ai senzația că nimeni nu te cunoaște și nu te înțelege.
- Refuzi să ceri ajutorul atunci când, deși te-ai străduit, nu poți rezolva o problemă.
- Nu soliciți ceea ce dorești sau ceea ce ai nevoie din teama de a fi refuzat (nu știi să-l accepți pe „Nu”).
- Te ațimi și îți demonstrezi puterea în permanență.
- Îți place sau nutrești o mare afecțiune pentru cineva, dar nu exprimi aceste trăiri. Uneori pretinzi că nici nu există.
- Te retragi și nu mai comunici dacă ești criticat sau dezaprobat.
- Consacri muncii și altor tipuri de activități mult mai mult timp decât celor pe care îi iubești.
- Îți sancționezi partenerul fără a discuta cu el greșala comisă.
- Îi suspectezi pe cei care se poartă cu tine cu multă grijă și considerație, întrebându-te ce vrea de fapt.
- Nu îți găsești timp pentru a te scrie sau telefona celor dragi aflați departe de tine.
- Te comporți cu cei care te-au rănit ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.
- Nu îi mângâi și nu îi săruși pe cei pe care îi iubești.

Dacă nu te regăsești în nici unul din modelele comportamentale de mai sus, cred că îți pierzi vremea citind această carte. (Dar te rog să mă contactezi, ca să te pot atinge și să urlu: ESTE!)

Dacă iubirea este ceva atât de înălțător, de fundamental și gratificant, de ce o trimitem la închisoare? Răspunsul este unul singur: TEAMA! Conștient sau inconștient, nu îi permit iubirii să înflorească în viața mea deoarece mă tem că într-o bună zi o voi pierde și atunci voi fi RĂNITĂ. Asociez iubirea cu suferința și, pentru a mă proteja de ultima, mă protejez și de prima. (Deșteaptă-mă, nu-i așa?)

De unde provine această frică de iubire sau, mai exact, de pierdere a iubirii? Cu siguranță nu ne naștem cu ea. Un bebeluș are o încredere totală în iubire. O acceptă fără condiții

și se bucură de ea fără să se sature. Și atunci, cine sau ce inițiază și întreține neîncrederea în iubire? Evident, toate evenimentele vieții noastre în care am oferit afecțiune și am fost criticați, pedepsiți sau respinși.

De câte ori am fost răniți și am asociat această trăire, într-un fel oarecare, cu iubirea oferită, tendința și disponibilitatea de a iubi s-au diminuat încă puțin. Când dragostea este însoțită de respingere, devalorizare, luptă, nerecunoaștere, obligație sau sacrificiu, la ce bun să mai iubești? Mai bine întărești zidurile dincolo de care iubirea este condamnată la detenție. Inima este delicată și neștiutoare, iar mslunee minții este să o protejeze. Prin umare, cu cât mintea este mai puternică, cu atât detenția este mai prelungită și posibilitatea de grațiere exclusă. Mintea este asemenea unui gardian, cu atât mai aspru și greu de convins cu cât deținutul a săvârșit mai multe boacâne.

Totul este însă o mare neînțelegere. Paradoxal, deținutul nu o comis nici o infracțiune, este PUR CA LACRIMA. (Stai ușor, nu te ambala!) Între actul de a iubi și suferințe nu există nici o legătură. Repet: NICI O LEGĂTURĂ! (Da, sunt conștient de ce scriu.)

Atunci când iubești, nu te aștepti să primești ceva în schimb, nu te aștepti să vină cineva să-ți spună „Mulțumesc!” sau să te premieze. Faptul de a iubi este o binecuvântare pentru tine, chiar dacă celălalt nu îți primește iubirea. Ceea ce te face să te simți fericit și extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască. Ești asemenea unei flori ferice de șansa ca parfumul ei să se răspândească în jur. Dacă aerul sau vântul îți duce ceva despre asta, pentru ea contează mult mai puțin.

Ceea ce te face să te simți fericit și extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască.

PUR ȘI SIMPLU ESTE BINE ATUNCI CÂND IUBEȘTI. Problemele apar atunci când pui condiții, când te aștepti ca celălalt să se comporte într-un fel sau altul. Dacă nu îți împlinești așteptările, iubirea ta se micșorează sau dispare, iar tu te simți rănită. Sesizezi legătura? **SUFERINȚA APARE NU ATUNCI CÂND IUBEȘTI, CI ATUNCI CÂND NU MAI IUBEȘTI.**

Când iubești în mod autentic, ceea ce este important este să oferi, să împărti cu celălalt, să dăruiești. Accentul cade nu pe ceea ce primești, ci pe ceea ce oferi. Atunci iubirea nu este o relație, ci o stare interioară.

Exemplu: EA îl iubește pe EL. Niciodată nu a fost mai fericită. Simte că EL este exact ce îi trebuie. Adorme gândindu-se la EL, tânjește să fie împreună cu el și s-ar săruta la neștiută, dacă n-ar trebui să meargă la slujbă sau la școală. Dar el începe să-i critice preferințele vestimentare: culare bluză i se pare prea închisă la culoare, culare fustă prea scurtă, culare tricou, tricol. Ea se simte dezamăgită, neapreciată și se întreabă de ce trebuie să sufere din iubire.

Ce se întâmplă, de fapt, la nivel psihologic? Așteptarea ei inconștientă este ca gusturile lor să fie identice. Îi vine greu să accepte opțiunile lui diferite în materie de vestimentație și le interpretează ca o critică. În felul acesta, o a doua așteptare este înstrătată: aceea ca bărbatul iubit să nu o critice. Dubla frustrare conduce la un **BLOCAJ** al iubirii și exact acest blocaj este resimțit emoțional ca dureros.

Iubirea ne pune în contact cu cea mai profundă forță din noi înșine (Sinele – centrul nostru spiritual) și slăbirea sau întreruperea acestui contact este experimentată ca suferință. Contactul cu Sinele ne deschide către experiențe de o mare profunzime și intensitate și este de așteptat ca atenuarea sau blocarea acestui contact să fie fenomene dureroase.

6.2. Dispozitivele de alarmare

Cu cât iubirea este mai frecvent și mai crud osândită, cu atât pericolele ce pasc relația de cuplu sunt mai mari și mai numeroase, cel mai devastator fiind, desigur, distrugerea relației. Din fericire, există o serie de semnale ce anunță dificultățile relaționale neconștientizate. Cunoscute și urmărite, ele acționează asemenea unor alarme ce atrag atenția Eului conștient asupra tensiunilor și conflictelor din cuplu. Iată câteva dintre ele:

1. Nu mai există atracție sexuală. Evii contactele sexuale sau transformi sexul într-o experiență mecanică.

Este unul dintre cele mai puternice semnale. Viața sexuală este o oglindă a relației tale emoționale, o oglindă de mare fidelitate dintr-un motiv foarte simplu: **CORPUL NU ȘTIE SĂ MINTĂ**. Dacă la începutul relației funcțiile tale sexuale erau sănătoase și puternice, iar acum par a fi slăbit (dar tu încă nu ai bărit sută de ani), problemele sexuale sunt, aproape sigur, expresii simbolice ale unor tensiuni, crize sau frustrări din alte zone ale vieții de cuplu. Nepuțințele, insuficiențele sau conflictele din alte teritorii ale relației se manifestă în pat. Este că și cum ceva profund din tine te-ar trage de mână, semnalându-ți că este ceva în neregulă în viața ta.

De aceea, toate tehnicile recomandate de psihosexologi sau de profesioniștii ai amorului sunt subtile și cu totul nefolositoare, dacă nu sunt însoțite de intervenții terapeutice. Excitația sexuală este un barometru minunat și de o mare precizie, indicând calitatea relației tale. Nu spun că înaintarea în vârstă nu este asociată cu o anumită diminuare a răspunsului sexual (dar nu cu absența lui!). Natura are și ea drepturile ei. Vreau doar să te fac atent la acest excepțional (și simplu!) instrument de cunoaștere: excitația sexuală ca metăforă corporală a echilibrului emoțional din cuplu.

2. Simți impulsul de a te delimita de partenerul tău, acționând singură acolo unde altă dată acționai împreună.

Este ca și cum ai căuta mai mult spațiu, deoarece prezența lui a ajuns să te sufocă sau să te incomodeze. De exemplu, dacă altă dată ieșeai împreună pentru a lua masa în oraș, acum ieși cu altcineva sau nu mai ieși deloc. Dacă altă dată îi consultai înainte de o investiție, acum nu o mai faci. Dacă altă dată nu concepeai un stăruș de săptămână fără el, acum te bucuri când lipsește. Iar dacă vă uitați împreună la un film, comentându-l aprins după aceea, acum ai deja propriul tău televizor.

3. Observi că privești tot mai des sau chiar ești atrasă de persoane de sex opus, pe care le compari cu partenerul tău.

Nu este nimic anormal să apreciezi profilul fizic, afectiv, intelectual sau spiritual al unei alte persoane decât partenerul tău, dar este alarmant să fi în căutarea acestor persoane. Ceva trebuie să-ți lipsească, ești de acord? Situația devine mult mai ușoară dacă identificei ceea ce ai nevoie și partenerul tău nu (mai) îți oferă. Și este onest, desigur, să-i comunici ceea ce ai început să cauți la alți.

4. Realizezi că nu-l poți ierta pentru anumite lucruri sau acțiuni săvârșite și te întristezi/te superi când îți amintești de ele.

Când situațiile emoționale din trecut sunt finalizate, ele se închid și nu mai reapar în conștiință decât, eventual, pentru a te informa asupra trecutului (evenimente și stări), dar fără a reactiva acele stări. Imposibilitatea de a ierta, științific numită **RESENTIMENT**, arată, fără greș, retragerea gradată a iubirii. În plus, când tolerezi frustrările, dar simți și rachiuna, furia se interiorizează și declanșează o serie de complicații: tulburări de somn sau de alimentație, dureri

de cap, alecțiuni ale pielii, impuls sexual scăzut, depresii nervoase.

5. Te gândești tot mai mult la trecut, amintindu-ți începutul fermecător al relației sau relații care au precedat-o pe cea actuală.

6. Ai fantezii sexuale cu alte persoane.

Semnalul indică **ALERTĂ MAXIMĂ** dacă, în timp ce consumi relația sexuală cu partenerul tău, îți imaginezi că ești în pat cu altcineva.

7. Ai un prieten sau o prietenă foarte bună, de care te simți atât de apropiat încât îi împărtășești cele mai intime gânduri și trăiri ale tale. Te simți înțeles și sprijinit într-o manieră de care ești convins că partenerul tău nu o poate atinge.

8. Critica la adresa partenerului tău a devenit mai frecventă și mai tăioasă. Într-o altă variantă, te critici și te culpabilizezi pe tine însuși/săși.

9. Petreci majoritatea timpului liber cu alți prieteni sau în activități care îl exclud pe partenerul tău.

10. Dezvolți o formă oarecare de dependență (de alcool, de tutun, de jocuri de noroc, de droguri, de dulciuri).

11. Nu te mai preocupă felul cum arăți. Neglijezi igiena personală. Te îmbraci neatrăgător și colecționezi cu pasiune kilograme de țesut adipos.

12. Nu îți mai mângâi partenerul cu alecțiune sau ești inertă și apatică dacă el are inițiativă. Uși să-l mai îmbrățișezi.

13. Nu îl mai lauzi și nu îl mai apreciezi părțile pozitive.

14. Evii să comunici într-o manieră deschisă. Nu îl mai faci părtaş la avantajul emoțiilor, gândurilor, dorințelor sau atitudinilor tale.

15. Petreci tot mai mult timp la servici, încărcându-ți deliberat programul de muncă.

16. Nu mai ai inițiative de petrecere a timpului într-o manieră romantică și respingi propunerile lui, invocând diferite motive.

17. Nu îl ascuți atunci când îți vorbește sau simulezi interesul.

18. Refuzi să îi acorzi sprijinul atunci când te solicită, sub diferite pretexte, sau renunți să apelezi la el, anticipând refuzul.

19. Te plângi altora pentru relația voastră și îl prezinți într-o lumină negativă.

6.3. Lecțiile obligatorii ale temniței emoționale

Nu e prea grozav să fi închis. Primul lucru pe care îl descoperi este că există ziduri și grăbi. Al doilea este un simț acut al separării de lumea exterioară.

Din punct de vedere afectiv, separarea este acea stare de blocare parțială sau completă a curgerii experienței emoționale către celălalt. Separarea presupune a anumită distanță de lumea din jur și ceva care să bazeze sau să împiedice libera circulație a gândurilor și trăirilor între tine și cei ce te înconjoară. Cei mai mulți dintre noi suntem specialiști de prestigiu în

separare, instruiți cu devotament de părinți, școală, media și alte instituții sociale antrenate în procesul istoric de a face din separarea emoțională o dimensiune cronică a condiției umane.

Exemple: EL vine târziu acasă și primele cuvinte pe care EA i le adresează sunt: „Cum poți să vii așa de târziu? Nici măcar nu te-ai oboseș să-mi telefonezi.” El lucrase la un proiect dificil și nu avusese nici un moment de respiro. Se simte criticat pe nedrept. Traduce mesajul ei ca: „Ești un irresponsabil. Eu n-aș întârzia niciodată atât fără să te anunț printr-un telefon. Sunt mai bună decât tine.” Dintr-o dată, ea îi pare la kilometri distanță. Devine tăcut și tot ce dorește e să se culce cât mai repede.

EA ar vrea să meargă în weekend undeva la munte, dar EL preferă să meargă singur la părinții lui. La întoarcere, îi explică: „Aveam nevoie de puțină singurătate. Una peste alta, n-au fost decât două zile. Ce mare lucru?” Ea se simte lezată și abandonată și i se pare că prea puțin contează pentru el. Interpretează mesajul lui astfel: „Ești o femeie pretențioasă. Voi face întotdeauna ce vreau. Nu-mi pasă de sentimentele tale.” Ea pleacă în bucătărie și devorează în viteză o cutie de ciocolată.

EL o invită la o petrecere când EA ar vrea să se odihnească. Acceptă totuși. O dată ajunsă, începe imediat să critice în sinea ei pe toată lumea: „Femeia aceea e indecent îmbrăcată. Bărbatul acela face glume vulgare. Copiii gazdei sunt obraznici și răsfățați.” Este deranjată de partenerul ei și prietenii lui și se simte tot mai tristă. Deși ar putea să plece, alege să rămână și să se simtă mizerabil.

Opusul separării este contactul sau conexiunea. A fi în contact cu ceilalți înseamnă a-i permite experienței subiective să curgă fără cenzuri sau distorsiuni spre universul celuilalt. A fi conectat la celălalt este o legătură conștient percepută și acceptată, o atingere psihologică liber consimțită între miezurile a două ființe umane. Fără contact, iubirea este de neîmplinit.

Fără contact, iubirea este de neîmplinit.

Abilitatea de a stabili și a menține contactul nu poate fi stăpânită cu ușurință, mai ales dacă ai devenit un expert în separare. Ea se dezvoltă prin exercițiu și este înrădăcinată altor abilități, mai una dintre ele predate sau practicate la școală sau în alte instituții presupuse ca generând o cultură superioară.

Închisorile emoționale au mentul, totuși (dacă nu e prea târziu), de a ne trezi gustul și nevoia contactului. Ele ne administrează lecții obligatorii, temporar dureroase, dar utile și binefăcătoare pe termen lung.

6.4. Diferența dintre nevoie și dependență

O foarte apreciată și catastrofală filosofie în lumea zilelor noastre este cea potrivit căreia este preferabil să nu ai nevoi psihologice. Într-o societate competitivă, autosuficiența este valorizată. A avea nevoie de afecțiune, de recunoaștere, de iubire sau suport emoțional este mai degrabă un dezavantaj. Este în regulă să ai dorințe și să vrei ceva, dar e ceva fundamental greșit în faptul de a avea nevoie de ceva. „Nevoia” este ceva murdar, care te transformă într-o persoană handicapată, slabă, dependentă, predispusă la anxietate și la angostă neîmpliniri nevoii.

Împărtășești această filosofie? Dacă răspunsul este pozitiv, am câteva noutăți pentru tine. A avea nevoi psihologice este totuna cu A FI UMAN. Când îți negi nevoile, te autolășiți, vrei să pari altceva decât ești și te rupi de una dintre cele mai delicate și vulnerabile părți ale tale. De câte ori spui „Eu nu am nevoie de nimeni. Eu dețin controlul.”, mai adaugi o

cărămidă la zidurile din jurul tău, ziduri ce devin tot mai impenetrabile sau greu de dărâmat.

Pe de altă parte, când recunoști că ai nevoie de partenerul, părinți sau prietenii tăi, le oferi ocazia să se simtă recunoscuți și apreciați. Invers, când cineva realizează că nu ai nevoie de el și nu-i valorizezi prezența, se simte, ca să zic așa, într-o eleganță limă străină, „like shit”.

Cât de conștient ești de nevoile tale? Dacă ai face o listă cu toți oamenii importanți pentru tine, ai putea spune ce nevoi psihologice îți satisfac? Mai departe, te-ai aventura să-ți exprimi recunoștința pentru prezența lor în viața ta? (Ei, ce simți când citești aceste provocări? Simți nevoia să închizi cartea?)

Este tragic, dar adesea înțelegem ce nevoie ne satisfăcea o anumită persoană abia când aceasta dispăre din viața noastră, plecând sau murind. Abia atunci recunoaștem cât de mare nevoie aveam de ea. Prin umare, grăbește-te! Timpul de a le spune celor dragi că îi iubești și ai nevoie de ei este ACUM, când ei sunt încă vi, aproape și capabili să aprobeze ceea ce le comunic.

Nevoile supimate sau reprimare distrug capacitatea de a trăi o relație pasionantă. Altfel, cum ai putea să trăiești entuziast împreună cu cineva de care simți că nu ai nevoie? Nevoile și caracterul insuficient și captivant al unei relații sunt intim legate. Relația devine o splendidă aventură punctată și de momente de insecuritate, dar și de împlinire și trăiri excepționale.

În grupurile de terapie, ca și în viața de zi cu zi, oamenii cu cele mai frustrate nevoi de a iubi și a fi iubiți pot fi cu ușurință recunoscuți după aparența lor de persoane insensibile, dure, puternice. Acești oameni au o nevoie disperată de control și par să nu aibă nevoie de nimeni. Când îți dau voie, poți descoperi îngropată prin cine știe ce colțuri o inimă vulnerabilă, însetată de afecțiune.

Ce diferență există totuși între nevoie și dependență? Dacă am nevoie de cineva, nu înseamnă automat că depind de acel cineva? Pare logic să răspund „Da”, din moment ce, dacă acel cineva nu mai există, nevoia mea rămâne nesatisfăcută.

E timpul să intrăm din nou în zona subtilităților psihologice. Am nevoie să fiu iubit și partenera mea mă iubește. (Ce bine!) Dependența pare clară. Eu depind de ea, deoarece ea îmi satisface nevoia de a fi iubit. Ea mă face să fiu fericit.

GREȘIT! Eu am nevoie de ea, într-adevăr, dar nu depind de ea pentru a crea fericire în viața mea. **DEPIND DOAR DE MINE ÎNSUMI.** Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele. Depinde de mine să întrețin și să dezvolt o relație plină de iubire, în care nevoile mele fundamentale să fie satisfăcute. Dacă partenera mea nu o poate face, eu sunt **SINGURUL** responsabil pentru a găsi o persoană mai aptă.

Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele.

Este posibil astfel să am nevoie de cineva și să rămân o persoană independentă, care nu a renunțat la puterea personală în favoarea altuia. Dacă persoana spre care m-am orientat nu-mi satisface nevoile, inteligența îmi permite să mă orientez spre cineva mai potrivit. Și nimeni altcineva în afară de mine nu este responsabil pentru procesul căutării și identificării ei.

Acesta este modul în care **NEVOIA ȘI RESPONSABILITATEA SUNT LEGATE**. A avea nevoie de altcineva este OK. Nu este OK să abdică de la responsabilitatea ta pentru satisfacerea acestei nevoi. Este ca și cum ai avea nevoie de apă minerală cu conțin ridicat de magneziu. Vei fi satisfăcut când vei putea să o bei, dar îți revine responsabilitatea de a cerceta mai multe izvoare pentru a o găsi. Dacă un izvor nu te mulțumește, este responsabilitatea ta **SĂ CAUȚI ALTUL**. Aceasta înseamnă **SĂ AI NEVOIE DE ALȚII, DAR SĂ DEPINZI DE TINE ÎNSUȚI**.

În concluzie, îți păstrezi nealterată puterea personală nu pentru că nu mai ai nevoie, ci pentru că:

- admitti că ai nevoie;
- te angajezi să acționezi pentru a le satisface;
- îți reprezinți și cauți modalități de a le satisface.

În ce privește diferența dintre nevoie și dorință, ea este mult mai clară. Nevoia este un motivator mult mai puternic. Nevoia te impulsionează, te împinge să acționezi ACUM, pe când dorința îți lasă mai mult timp la dispoziție. **NEVOIA NU TOLEREAZĂ TRECEREA TIMPULUI!** Exemplul cel mai ilustrativ aparține desigur nevoilor asociate aparatului excretor.

Nevoile sunt vitale pentru organism. Gratificarea lor asigură supraviețuirea și dezvoltarea organismului. Dorințele, în schimb, nu sunt vitale. Ele pot fi amânate fără ca organismul ca întreg să sufere. Dacă dorești o casă cu două niveluri și opt camere pentru a te putea desfășura, nu vei fi distrus dacă vei locui toată viața într-un apartament cu trei camere. Dar dacă ai nevoie de o casă pentru că e iarnă și nu poți dormi sub cerul liber, te vei mulțumi cu cea mai prăpădită coșmetie.

Când nevoia de a iubi și a fi iubit este reprimată sau nerecunoscută, nu-ți rămân decât singurătatea și izolarea emoțională. Puterea de a iubi este captivă în spatele zidurilor ridicate din teama de a fi respins. Nu știu dacă există un sacrificiu stupid mai mare. Autoîmpiedicându-te să iubești, îți refuzi posibilitatea unei vieți emoționale spontane, apte să-ți atragă atenția asupra aspectelor problematice ale ființei tale.

NU POȚI VINDECA CEEA CE NU SIMȚI!

Dimpotrivă, dacă alegi să iubești, nu ai nimic de pierdut. Demolând zidurile închisori, devii disponibil pentru contactul cu toate trăirile tale. Poți fi cunoscut și iubit mai ușor de ceilalți. Și, nu în ultimul rând, apărutul tău se poate revela pentru a-și exprima geniul și frumusețea.

CAPITOLUL VII

ISPITA ȘI PRIMEJDIILE DEPENDENȚEI

EA: „La început era romantic, dar acum pare complet dezinteresat. Când mă plâng îmi spune că așa este el și nu are cum să se schimbe. Parcă înnebunesc încetul cu încetul. Și, cu toate că mă simt îngrozitor, nu pot să-l părăsesc. Nici să mă gândesc serios la această alternativă nu pot.”

EL: „Nu știu cum se întâmplă, dar ajungem să ne certăm din orice, chiar și din lucruri mărunte. Relația noastră este o bătălie continuă. Singurul lucru asupra căruia suntem de acord este că ne-ar fi mult mai bine despărțiți. Totuși nu mă pot despărți de ea.”

EA: „Nu-l mai iubesc de mult. L-aș părăsi chiar acum, dar avem atât de multe lucruri în comun: copii, casa, afacerea, amintirile. Dacă într-o zi n-ar mai veni acasă cred că m-aș bucura. Pe de altă parte, o viață fără el nu-mi pot imagina.”

EL: „Adevărul e că n-o iubesc suficient pentru a ne căsători, dar nici nu-mi vine să rup legătura noastră. Nu știu dacă o altă femeie m-ar accepta și asta mă spenie al dracului de mult. Ea cel puțin este acolo și îi pasă de mine. Știu că este cineva care-mi pregătește micul dejun sau care mă întreabă cum a fost la servici. E mai bine decât nimic.”

7.1. Dulce – otrăvitor

Se numește DEPENDENȚĂ. Seamănă cu dependența de alcool, de droguri sau de tutun. Nu știu care din ele este mai rea. Ceea ce știu sigur este că nu substanța (alcoolul, drogul, tutunul) sau persoana sunt vinovate pentru dependență. Responsabilitatea pentru dependență îl revine în totalitate celui DEPENDENT.

A rămâne într-o relație toxică este o amenințare la adresa sănătății tale. Poate că ai încercat să o ameliorezi, să o modifici, să o transformi. N-a mers. Ești demoralizat. Știi că eforturile tale sunt inutile. Cu toate acestea, nu ești capabil sau capabilă să pleci. Nu poți pune punct, deși gândirea sărătoasă (a la, a pretențiilor tale) te obligă să o faci. Este ca și cum relația ar fi o închisoare la care tu ai fost condamnat, fără să îți se spună pentru cât timp.

Terapeutul îți arată ușa deschisă, iar tu susții că este închisă. Alteori admiți că este deschisă, faci un pas afară și apoi te întorci repezitor înapoi. Alteori te oprești pur și simplu în prag și rămâi nemișcat acolo. Ceva din tine îți spune că nu poți trăi în felul acesta și totuși continui să trăiești astfel. Dacă perspectiva ușii deschise îți dă fiori, o închizi sau o zidești, după caz. Dacă ești o persoană mai originală începi să decorezi închisoarea, o faci mai prietenoasă. Dar înapoiul tău știi deja că vei muri într-un colț al acestei celule.

Motivale invocate în sprijinul dependenței se plasează într-un registru larg, de la cele vădit iraționale sau prostiești până la cele mai raționale (în aparență). Trucurile la care noi, oamenii, recurgem pentru a ne înșela pe noi înșine depășesc orice închipuire.

Este foarte rece cu mine. Dar eu știu că în spatele acestei răceli este o mare sensibilitate. Nu știe însă să o arate. Simt că eu îl pot ajuta.

Dacă o părăsesc nu voi mai întâlni pe nimeni niciodată.

Poate că dragostea nu este atât de importantă. Poate că așa li se întâmplă tuturor.

M-aș simți foarte vinovată dacă l-aș părăsi. A făcut atâtea pentru mine, nu merită una ca

asta.

Știu că pare sadic și insensibil. Mă gândesc însă că poate sunt eu prea sensibilă și aștept prea multe de la el.

Cine altcineva m-ar putea dori pe mine?

Toate conflictele și luptele noastre arată, de fapt, cât de mult ne iubim și cât de intensă e relația noastră.

El îmi spune că nu mă mai iubește, dar eu nu-l cred. Dragostea nu poate dispărea așa, într-o bună zi. M-a iubit odată și sunt sigură că mă iubește și acum.

Uneori ne este atât de bine unul cu altul, încât nu cred că va fi atât de idiot încât să rămână cu actuala lui soție.

Mă tratează ca pe o cârpă, ca pe un preș. Dar îl iubesc, ce să fac? Iubirea îmi dă putere să îndur. De fapt, cred că asta e adevărata iubire.

Cunoști și tu replicele astea? Poate le-ai auzit undeva în jur, poate le-ai citit sau le-ai văzut în filme (ei, nu neapărat în telenovele) sau poate le rostiești chiar tu. Dacă le folosești, te-ai întreba: **CE VREI SĂ PROTEJEZI? DE CINE TE TEMI?** Care sunt trăirile și credințele care alătează logica și judecata sănătoasă într-o asemenea măsură încât nu mai știi ce este bine și ce este rău pentru tine?

7.2. Cele patru caracteristici ale relației de dependență

Într-o relație de dependență poate exista, paradoxal, multă dragoste, dăruire și angajament. Ceea ce o face nesănătoasă este caracterul **COMPULSIV** al acestora. Cu alte cuvinte, într-o relație de dependență, o persoană **NU ALEGE LIBER** o altă persoană, ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană. Această **NEVOIE COMPULSIVĂ** limitează drastic libertatea de a alege și transformă un om într-un sclav. Ca și alcoolicul sau dependentul de drog, el este altas irezistibil de ceva, chiar dacă știe că acel ceva îi face rău. Un imperativ necunoscut îi cere să rămână într-o astfel de relație, cu orice risc.

Într-o relație de dependență, o persoană **NU ALEGE LIBER** o altă persoană, ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană.

O altă caracteristică a relației de dependență este **PANICA**. Dependenții de drog experimentează această teamă când proviziile sunt pe lemnișate, mari fumători când se află într-un loc în care fumatul e interzis, iar cei dependenți de o persoană atunci când se gândesc la terminarea relației. Dependentul ridică receptorul pentru a-și comunica hotărârea și închide telefonul la primul apel. Pregătește un discurs despre beneficiile separării, pe care îl uită instantaneu în dîra întîlnirii. Afirmă că vrea să discute despre ceva important și discută despre un nou proiect comun.

Al treilea semn este **AGONIA** pe care o trăiește acela sau aceea care a încheiat o relație de dependență. Durerea fizică (de stomac, de cap, de piept), perturbările somnului (uni nu mai pot adormi, alții ar dormi toată ziua), plânsul prelungit, iritabilitatea excesivă și sentimentul că totul s-a slăbit, pentru todeauna, sunt printre indicii devastări emoționale. Dorința e uneori atât de puternică, încât dependentul (de relație, de alcool, de drog) revine la sursa dependenței sale.

Al patrulea semn și, de altfel, singurul pozitiv din această serie, este sentimentul de **UȘURARE** sau chiar de **TRIUMF** ce urmează perioadei de suferință. Prin intensitatea lui, el dăruie sensibil de tristețea și acceptarea blîndă asociate cu pierderea unui partener într-o relație

de non-dependență.

Similaritatea esențială a tuturor dependențelor, indiferent de natura dependenței (substanță/ persoană), este sentimentul de a fi cîrva pierdut, incomplet sau gol în absența legăturii cu cineva sau ceva. Acest cineva sau ceva devine centrul existenței persoanei dependente și totul ar fi O.K. dacă acest cineva sau ceva ar fi un factor generator de echilibru și armonie în viața individului.

Din păcate, este exact pe dos. Dependentul ajunge la disperare dacă pierde contactul cu acest cineva (în cazul relației) și este dispus chiar să-și lazeze integritatea (fizică sau psihică) pentru a menține acest contact.

7.3. Examenul de capacitate

În orice relație există, într-un fel, un anumit tip de dependență. În sine, aceasta nu este rea ci, dimpotrivă, aduce forță, intensitate și savoare relației. A stabili o legătură puternică, solidă cu cineva este un semn de maturitate și sănătate mentală. Nevroticul este cel care eșuează constant în a stabili o astfel de legătură. Cel care se izolează sau nu poate trăi împreună cu cineva, într-un cuplu, nu este nici pe de parte „perfect” sau auto-suficient. La marea poală a vieții, el/ea escaladează încă treptele gimnaziului. (Dacă te irită foarte tare această ultimă alimație, fi cu mare băgare de seamă! S-ar putea să fie chiar cazul tău.)

O relație robustă cu cineva ne pune în contact cu ceea ce este mai bun înăuntrul nostru. O relație toxică, pe de altă parte, antrenează exact acele elemente care se opun unei libertăți superioare: libertatea de a-ți manifesta cele mai valoroase părți ale tale, libertatea de a te dăruia celuilalt fără a te simți obligat să faci asta, libertatea de a alege să stai sau să pleci. Toate aceste libertăți sunt diminuate sau anulate de constrângerile dependenței. Acesta este, în fapt, unul din cele mai dare criterii pe baza cărora poți identifica o dependență: **DEPENDENȚA CONSTRÂNGE!**

DEPENDENȚA CONSTRÂNGE!

Poți înțelege mai ușor dacă te afli într-o relație generată de preferințe sau de dependență dacă ești atent la următoarele semne:

- Cauți sau inventezi motive pentru a rămâne și a contrabalansa aspectele profund nesatisfăcătoare ale relației.
- Deși propria ta gândire obiectivă (sau a altora) îți spune că relația nu evoluează și nu te poți aștepta la nimic bun, nu întreprinzi nimic concret pentru a o finaliza sau stopa.
- Te cuprinde încă și chiar teroarea cănd te gândești să pui punct relației.
- Când, în slăbșit, te hotărăști să acționezi, ești copleșit de tot felul de simptome, care dispar prin reluarea contactului.
- După ce relația s-a terminat cu adevărat, te simți singur și aproape pierdut în lumea aceasta mare și ostilă.

Dacă distingi aceste semne în propria ta relație, poți fi sigur că vulnerabilitățile personalității tale au dobândit o asemenea dimensiune, încât capacitatea de a te mișca spontan și liber prin viață s-a alterat sau distrus. Însă ireparabilul nu s-a produs. Poți admite că ești un dependent. Dacă ai o părere foarte bună despre tine, asta o să te doară un pic. Dar fără acest prim și necesar pas, orice transformare sau vindecare e imposibilă. Este ca și cum te-ai afla într-o

prăpastie și ei înceta să preînzi că ești pe vârful muntelui. Noua atitudine îți va permite să privești de jos în sus și, eventual, să găsești o cale de salvare.

7.4. Rădăcinile îndepărtate ale dependenței

Dependența nu apare din senin, ca o pică de vară. Dimpotrivă, este o dezvoltare logică și comprehensibilă a biografiei umane. O astfel de înțelegere ne ajută să o privim cu mai multă compasiune și să nu o condamnăm ca pe o slăbiciune umilitoare. Mai mult, înțelegând despre ce este vorba avem șanse mai mari să o înfruntăm cu succes, asimilând lecția ei amară și devenind, de ce nu, puțin mai înțelepți.

Cele mai ușor observabile rădăcini sunt considerațiile de ordin practic. Ce se va întâmpla cu copiii noștri? Cum vom împărți mobila? Dar pisica? Ce vor spune colegii? Ce vor spune prietenii? Cine o să-mi gătească? Cine va repara robinetele? Este dificil să pui capăt unei relații unde există copii mici, dependență financiară sau o istorie lungă și complicată de investiții, proiecte și acțiuni comune.

Ceva mai departe pe firul perfid al dependenței se află credințele subiective despre ceea ce este o relație și despre tine ca persoană. Aceste credințe conțin „adevăruri sociale” dintre cele mai diverse. Idei prostest și șabloane de gândire de genul: „Căsătoria este stătută”, „Dragostea înseamnă să te sacrifici”, „A întrerupe o relație este un eșec”, „Nu sunt suficient de atrăgătoare”, „Nu se va uita nimeni la mine”, „Ceea ce contează este securitatea materială”, „Rău cu rău, dar mai rău fără rău”, „Dragostea este eternă”, „Sunt un nimeni dacă nu am bani”, „Singurătatea este o boală”, „Nu mă pot descurca pe cont propriu”. Și mă opresc aici cu enumerarea, întrucât deja simt că mă enervez.

Rădăcina cea mai puternică a dependenței relaționale aparține, însă, unei strai psihologic care a ieșit de mult din câmpul conștiinței și care ne controlează viața de undeva din străfundurile inconștientului. În diferite grade, ei există în noi toți, iar puterea sa emoțională poate face complet nădăd problemele generate de considerațiile practice și credințele subiective.

Acest sirat traduce ideea că nevoile noastre primare de atașament au fost, după caz, frustrate, satisfăcute optim sau suprasatisfăcute. Fiecare din noi a pășit în viață ca un copil neajutorat. Nu ne puteam asigura singuri nici măcar cele mai rudimentare lucruri necesare supraviețuirii, confortului sau dezvoltării noastre. Alături de realitatea externă, cu noutățile și cerințele ei, căl și realitatea internă, cu amalgamul ei de trăiri, dorințe și nevoi, erau amenințările constante, cu atât mai mult cu cât veneau dintr-o lume perfectă, în care nu există decât siguranță, căldură și plăcere.

Fiecare din noi a pășit în viață ca un copil neajutorat.

Nașterea este primul șoc, primul stimul care trezește conștiința individuală. Timp de mai multe luni, copilul continuă să aibă senzația că este una cu lumea din jur, ca și cum ar fi în pântecul mamei sale. Cu toate acestea, micile sau marile frustrări, cum ar fi întârzierea biberonului sau a sânnului matern, și lipsa de răspuns la plânsurile sale apocaliptice, îl fac să devină tot mai conștient de individualitatea lui, diferită de a celorlalți. Eul copilului începe să se cristalizeze ca umare a unor astfel de șocuri, care-l aduc spre sine însuși.

În cele mai multe cazuri, o figură maternă sau quasi-maternă răspunde nevoilor de siguranță și ocrotire ale copilului. În diferite grade, îi oferă îngrijire elementară, îl protejează de mediu și îi satisface nevoile psihologice de recunoaștere, atenție și iubire. CŢILUL SE

ATAȘEAZĂ DE ACEASTĂ FIGURĂ MATERNĂ (este posibil ca figura maternă să fie... un bărbat, dar cel mai adesea este, evident, o femeie), iar felul cum figura maternă răspunde nevoii de atașament pe care copilul o manifestă este crucial pentru abilitatea viitorului adult de a forma relații primare puternice sau de a le întrerupe atunci când este necesar sau inteligent să o facă.

Nici cele mai extraordinare mame nu pot fi atât de prezente și atente încât să satisfacă perfect nevoile copilului. Chiar și ele au și alte lucruri de făcut, cum ar fi să doarmă sau să se hrănească. Pot fi uneori deprimare, iritate sau supărate. Copilul are o sensibilitate excepțională la aceste variații ale calității și cantității contactului cu figura maternă și, în funcție de acești factori, înregistrează mai mult sau mai puțin traumatizant gratificarea nevoii sale de atașament.

Dar aceasta nu este totul. Părinți nu se pot considera absolviți după primii doi-trei ani de viață, adică intervalul de timp revelat de studii ca cel mai important pentru consolidarea viitoarelor modele de atașament. Nu doar gratificarea eronată (excesivă sau deficitară) predispune copilul pentru relații regresive sau blocante, ci și greșelile, gafele sau incompetențele părinților, asociate celeilalte mari întreprinderi: LANSAAREA copilului în lume. Pentru copil este esențial să treacă de la sentimentul lui imaginar de autoputenție la o percepție mai exactă a realității, să iasă din simbioza cu mama sau figura maternă și să înceapă să se orienteze **PE CONT PROPRIU** prin lume. El are nevoie de cineva care să-i prezinte și lăsa pretenzia... lumii, să-l încurajeze să-și asume unele riscuri și să-l sprijine în aceste acțiuni, aparent minore pentru un adult, dar de o importanță fenomenală pentru el.

Descoperind și înfruntând limitele impuse de realitate, copilul își dezvoltă încrederea în puterea lui personală și un respect de sine sănătos. Aici intră în joc **FIGURA PATERNĂ**: un adult care să stimuleze și să sprijine dorința de autonomie a copilului, care să-l familiarizeze gradat cu lumea cea mare și să-l învețe să facă față pericolelor sau provocărilor ei, recompensându-l pentru eforturile și curajul separării de figura maternă.

Ar putea suna ciudat, dar misiunea esențială a tatălui este **SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ȘI COPIL SĂ SE SEPARĂ UNUL DE ALTUL**. Și fără a face paradă de subtilitate, menționez că în misiunea tatălui intră și sarcina de a sprijini și reconforta copilul din mamă (în limbajul analizei tranzacționale, Eul Copil al mamei), în timpul presiunii anxiogene a separării.

Misiunea esențială a tatălui este SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ȘI COPIL SĂ SE SEPARĂ UNUL DE ALTUL.

Nu știu câți tați se achiță onorabil de această responsabilitate. Unii nici măcar nu o recunosc și lasă toate problemele de creștere a copilului în slujba mamei. Unii bărbați sunt prea centrați pe ei înșiși (profesie, carieră, prestigiu, preocupări extra-familiale) sau prea puțin disponibili emoțional pentru a ajuta mama și copilul să se distanțeze, astfel încât copilul să dobândească o identitate clară, stabilă, sănătoasă. Alți bărbați sunt prea pretențioși, agresivi sau brutali, „alungând” copilul înapoi în brațele mamei.

Referindu-se la importanța delimitării teritoriilor psihologice ale mamei și copilului, faimosul terapeut Winnicott vorbea despre funcția mamei în „spulberarea iluziilor copilului” (*International Journal of Psychoanalysis*, 1953). Mama trebuie să-i distrugă iluzia fuziunii într-o singură entitate, împingându-l astfel spre o identitate umană proprie. Fără desprinderea din această „magmă originară” și diferențierea de mamă, Eul copilului nu ar putea căpăta formă. Dorința de a retrăi această stare extatică nu ne părăsește niciodată. Când natura ei regresivă este stăpânită, aceeași dorință devine unul din motoarele evoluției spirituale.

De asemenea, nevoile reziduale de atașament, ca și, în celălalt caz, nostalgia

supra-satisfacerii lor, persistă și ele. Aceste fantasmi, dorințe sau tentative se exprimă în diferitele forme de **DEPENDENȚĂ EMOTIONALĂ**. Iar formulele verbale de recunoaștere sunt de genul:

Ea mă face să mă simt întreg. Fără ea sunt incomplet.

Eu simt că trăiesc doar într-o relație de iubire exclusivă.

Fără ea, viața mea nu are nici un sens. Nu pot fi fericit fără ea.

Când mă îmbrățișează mă simt, în sfârșit, în siguranță. Nu aș rezista fără ei.

Dacă nevoile de atașament sunt atât de puternice încât îți controlează judecata și acțiunile, ceva perturbator trebuie să se fi întâmplat în procesul complicat de separare din relația simbiotică sau fuzională cu mama ta. Aici poți specula: poate mama a răspuns propriilor nevoi de atașament, nesatisfăcute când ea însăși era copil. Fără să vrea, ți-a menținut astfel iluzia unității, mult timp după ce deveniseși capabil să înfrunți mai bine realitatea.

Poate s-a opus inconștient nevoilor tale de diferențiere și construire a identității, deoarece se simțea amenințată de noua ta independență. De exemplu, nu putea suporta ideea că te poți deplasa singur (decă poți ajunge în locuri periculoase) și atunci te consemna, ca pe un posibil delinquent, în pățul (te condamnă la „domiciliu forțat”).

Sau, dimpotrivă, a întrerupt prematur legătura cu tine (sau nu a aprofundat-o suficient), astfel încât nevoia ta de simbioză, absolut firească (întrucât nu erai pregătit pentru contactul cu lumea) a rămas negratificată. Fuziunea pe care o cauți acum compulsiv, ca adult, este, de fapt, o satisfacere tardivă a unei nevoi infantile. Efectul pervers al acestei pseudo-gratificări este că îți dezvoltă un nou atașament, față de mama de substituție (reprezentată de iubita sau iubitul tău actual).

Recapitulând, atașamentul excesiv sau nevrotic față de o persoană (fie bărbat, fie femeie) este general de doi factori: o situație nefinalizată din primii unu-doi ani de viață (nevoia nerezolvată optim de unitate cu mama) și/sau o situație nefinalizată din următorii ani de viață (iubirea insuficientă sau perturbatoare a figurilor parentale, tradusă într-un suport inadecvat al eforturilor copilului în direcția separării și autonomiei). Dependența din prezent este alimentată de credința primejdioasă că mama sau tata de la care ai așteptat să te faci să te simți bine, protejat și puternic, există în partenera sau partenerul tău actual. Faptul că încerci acum, printr-un comportament compulsiv, să obții de la o persoană percepută ca specială (pentru că îți evocă o persoană specială din copilărie: mamă-tata) o satisfacție pe care n-ai avut-o la timpul potrivit, arată că ești dependent.

Iar eu am un chel nebun să-ți distrug această fantasmă: iubirea pe care pretinzi că o experimentezi nu este o iubire reală. Mai degrabă decât un pas înainte, este un pas înapoi. Ideile că viitorul alături de el/ea va fi perfect luminos și că toate lucrurile sunt posibile pentru voi sunt iluzii. Trăirea pe care o ai este de aceeași natură cu trăirea unui copilăș de un an, care se crede regele lumii. Ambele tipuri de omnipotență sunt ireale.

Trăirea de unitate cu o altă persoană este pozitivă și favorabilă evoluției câtă vreme nu ajunge **SĂ CONTROLEZE RELAȚIA**, perturbând echilibrul emoțional. Când ea derivă dintr-o nevoie reziduală de atașament, relația devine mult mai greu de deslăcut, asemenea unor slori care sunt înnodate din nou și din nou, până când devin atât de întrepătrunse, încât singura soluție este să le iei un cuțit și să le tai cu luciditatea unui chirurg. A tăia în carnea vie a atașamentului distructiv e dureros pe moment, dar dătător de speranțe pe termen lung. Iar încrederea în sine și capacitatea de a alege conștient sunt printre cele mai probabile roade.

7.5. Nu pot să trăiesc fără tine

Ai simțit în raport cu cineva așa ceva? Dacă răspunsul tău este „Nu”, îți permit să cred fie că glumești, fie că nu prea ți-ai băut capul cu psihologia. Când erai bebeluș era unul dintre cele mai prezente sentimente, iar faptul acesta s-a înscris adânc în neuronii și sinapsele tale. Acum îți poți purta singur de grijă, măcar în ceea ce privește nevoile fundamentale (adăpost, hrană, apă, curățenie, sexualitate). Din punct de vedere biologic, îți ești auto-suficient. Felicitări! Dar din punct de vedere psihologic?

Într-o relație de dependență, continuarea sau întreruperea ei este experimentată ca o chestiune de viață și de moarte, exact ca în copilărie. Fiecare nou-născut caută, în mod natural, stimuli pozitivi: să fie alina, să aibă lapte cald, să fie mângăiat cu delicatețe, să fie legănat. Dacă acești stimuli pozitivi lipsesc, el este dispus să accepte și stimuli negativi: contactul fizic, privirea, sunetele pot fi și neplăcute. Dacă este lipsit de stimuli, nou-născutul le preînde urtând, plângând sau încercând să se stimuleze singur: își suge degetul mare, se leagănă, se lovește.

Pentru el, contactul este o chestiune de viață și de moarte. Raporturile sale profunde și globale cu figura maternă sunt întemeiate pe contact. Plânsul unui nou-născut îl determină pe adultul sănătos să-l mângăie, să-l ia în brațe, să-l liniștească într-un fel anume. Adesea, exact acest plâns este doar o cerere, adresată în singurul limbaj cunoscut de copil: „Vreau să știu că ești aici și că ești aici pentru mine”. Copilul nu poate supraviețui dacă cineva nu este acolo pentru el.

O relație de dependență activează astfel de trăiri primitive. Absențele ocazionale ale unui părinte (și mai ales mama, la început), fie fizice, fie emoționale, pot fi înregistrate ca traumatizante de copil. El devine mai vulnerabil la o trăire de tipul „Nu pot exista fără tine”. Iar marele paradox este că intensitatea extraordinară a fricii nu se modifică în nici un fel, oricare ar fi rolul tău: ești cel care pleacă sau ești cel părăsit.

În terapie, sarcina este să înveți să diferențiezi ceea ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie. Trăirile tale prezente sunt asemenea unui mesaj „îmbuteliat” într-o sticlă, aruncată în oceanul copilăriei tale. După ce a plutit la întâmplare pe valurile psihicului inconștient, a ajuns, în sfârșit, la țarm, adică în spațiul conștient al ființei tale. Mesajul este despre un copil, în ale cărui circumstanțe de viață s-a ivit ceva neașteptat: mama a plecat pentru un timp/ pentru totdeauna sau a început să se ocupe și de altcineva, apărut nu se știe cum (fratele/ sora ta). Poate lu ai fost bolnav și a fost necesar să fi spitalizat.

În terapie, sarcina este să înveți să diferențiezi ceea ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie.

Dar, indiferent de caracterul specific al circumstanțelor, s-a întâmplat ceva cu nevoia ta de o altă persoană care să te ajute să supraviețuiești. Ar fi interesant să-ți aduci aminte. Ți poți întreba pe cei apropiați sau poți evoca o stare puternică de atunci. Cum spunea cineva: „Nu îți pot aminti nimic concret, dar mi-a rămas sentimentul că mama era foarte nervoasă și m-ar fi putut lori în orice clipă. Mă îngrozea ideea că m-ar putea omori în bătaie”.

În terapie, când amintirile sunt mai clare, îl invit pe client să comunice cu copilul, din noua lui poziție de adult. Rostul intervenției este să unifice cele două părți ale personalității într-un întreg, un întreg care să îmbrine creator aspectele pozitive ale copilului (sensibilitatea, receptivitatea, spontaneitatea) cu logica obiectivă și realistă a adultului.

Exemplu: El se teme că nu va putea supraviețui (în sens psihologic) fără EA. Își amintește cum, pe la doi ani, s-a trezit brusc într-o dimineață, iar bunica lui nu era acolo (fusese

chemată urgent de o vecină). Deși bunica lipsește doar 15 minute, pentru copil aceasta a fost o veșnicie. A avut sentimentul că bunica a plecat pentru totdeauna și ei va muri. În jurul trărilor puternice din acele momente s-a jucat și întâlnit dependența de o figură maternă, tradusă cu fidelitate în raporturile actuale cu soția lui.

El îi vorbește copilului: „Nu te teme, amice. Nu mai ești un purădel. Îți poți purta singur de grijă. Și dacă ea pleacă, mai scoți și tu nasul pe afară. Știi câte femei frumoase umbliă libere pe stradă?”

7.6. Un intermezzo cu John Bowlby

Există unii terapeuți care descriu legăturile erotico-afective numai în termenii negativi ai dependenței și pentru care dragostea este o mișcare de regresie a ființei spre un stadiu infantil. Astfel de teorii, deși conțin un anumit adevăr, par a reduce iubirea la sexualitate sau la o formă specială de boală.

Spre opt-nouă luni, când i se dezvoltă capacitatea de a distinge persoanele care îl înconjoară, copilul pune bazele primei lui iubiri, recunoscând în mamă (sau o altă figură semnificativă ce joacă rol de mamă) sursa de siguranță și mângâiere pe care o echivalează cu viața. Din acest punct de vedere, vorba populară „prima dragoste nu se uită” este adevărată, cu amendamentul că nu se referă la adolescență sau tinerețe, ci la copilăria cea mai fragedă.

După ce devine capabil să-i recunoască pe cei dragi, copilul se angrenează în activități exploratoare. Dar mișcarea lui nu este lipsită de căderi și prăbușiri terifiante, de alunecări și dezorientare care îi măresc nevoia de mângâieri încurajatoare, de natură a-i confirma individualitatea în formare. Îmbătășit și securizat de brațele mamei, simțindu-i sprijinul și mângâierile, copilul dobândește, treptat, conștiința de sine. Când se îndepărtează prea mult, când este obosit sau bolnav, când se lovește sau se sperie de ceva necunoscut, copilul inspiră oxigenul psihologic reprezentat de contactul reconfortant cu mama sa. Din dansul acestui contact fizic și emoțional se naște ATAȘAREA.

Psihanalistul englez John Bowlby a definit acest tip de legătură drept „comportament de atașare”. Formarea legăturii a fost descrisă ca îndrăgostire, consolidarea ei ca amor, iar stăpînitul ei ca doliu. Alte emoții puternice asociate comportamentului de atașare sunt îngrijorarea (când legătura e amenințată de ceva, când planează posibilitatea pierderii) și durerea psihologică (când legătura e ruptă). Prolungirea legăturii fără perceperea unui pericol este resimțită ca un izvor binefăcător și securizant, iar crearea unei legături noi ca un izvor de bucurie.

John Bowlby a observat cu atenție copii până la trei ani, despărțiți de mame din cauza bolii și internați pentru perioade variabile în spitale sau clinici de pediatrie.

Prima reacție a copilului este PROTESTUL. El plânge, urlă, țipă, caută neobosit o persoană anume (figura maternă de care e atașat) și respinge orice încercare de consolare venită de la alte persoane. Mesajul transmis este: „Nu mă interesează decât ea.”

Reacția următoare este DISPERAREA: o stare profundă de tristețe pe un fond de pasivitate comportamentală. Noul mesaj al copilului se schimbă în: „Nu mai vreau să trăiesc fără ea.”

Urmează o reacție de DETAȘARE, tradusă prin indiferență. Când mama reapare, copilul o erită. Mesajul este acum: „Nu mă interesezi și nu te cunosc.”

Din perspectiva speciei, atașamentul este util. Funcția lui biologică este să îi apere pe pui, făcându-i să țipe pentru ca mama să se întoarcă și să aibă grijă de ei. El însumează mai multe comportamente diferite (contact fizic, plâns, râs, mișcare, contact vizual), toate localizate spre interacțiunea protectoare și reconfortantă cu obiectul primar reprezentat de figura maternă.

Pentru ca alte patternuri comportamentale prevăzute de specie să funcționeze optim mai târziu, este nevoie ca individul să fi dezvoltat un bun sistem de atașare. Astfel de patternuri ulterioare și dependente de calitatea atașării sunt explorarea, apartenența la un grup, împerecherea, cooperarea. Un copil de un an, armonios dezvoltat, în prezența mamei este curios și disponibil pentru contactul cu alte persoane. Mama este BAZA LUI DE SIGURANȚĂ. Cu trecerea timpului și în absența unor incidente traumatizante, mama devine REFERINȚĂ INTERNĂ. Cu alte cuvinte, mama se naște și se dezvoltă înăuntrul copilului, devenind „mamă interioară.”

Aceasta este situația cea mai dezirabilă. Atunci când figura maternă nu există sau când prezența ei este inconstantă și imprevizibilă, energia copilului se concentrează asupra modului cum poate stabili sau restabili legătura. Pe baza acestor prime interacțiuni copilul își elaborează inconștient modelele mentale asupra lui și asupra celor din jur. În termenii analizei tranzacționale (AT), el adoptă o poziție de viață și își scrie „scenariul vieții”. Într-un limbaj pur emoțional. Chiar dacă scenariul va fi modificat mai târziu, urzeala lui de fond și deznodământul, liniștit sau catastrofal, după caz, rămân neschimbate.

Copilul își elaborează inconștient modelele mentale asupra lui și asupra celor din jur.

Un copil mic lăsat singur mult timp, agresat sau frustrat violent în nevoile lui de siguranță și confort, își va transfera în relațiile de parteneriat, peste ani, toate temerile și insecuritățile lui infantile. Când primele legături sunt disfuncționale, se rup sau nu prezintă încredere, copilul atribuie aceste caracteristici tuturor celorlalte legături cu lumea. Natura primelor imprimări psihice are o IMPORTANTĂ COLOSALĂ, deoarece primele imprimări sunt și cele mai adânci. Dacă ele codifică experiențe negative, riscul este ca raporturile viitorului adult cu colegii, prietenii sau persoanele iubite să fie, de asemenea, negative.

Influențați de la cel mai profund nivel al psihicului individual și, prin urmare, cu cea mai mare forță, noi alegem, fără să ne dăm seama, persoane similare sau chiar identice iubirilor noastre infantile: persoane pozitive, calde protectoare sau persoane reci, dure, ostile, persoane în care nu putem avea încredere și care ne confirmă temerile de a fi înșelați, dezamăgiți sau abandonați. Ne angajăm exact în comportamentele pe care dorim să le evităm sau avem așteptări exagerate de la ceilalți, chinuți de teama de a fi trădați sau respinși. Neliniștea și ostilitatea reprimată în trecut reapar în relațiile de cuplu prezente iar când despărțirea sau pierderea se produc, suntem invadați de disperare, singurătate sau vinovăție.

Firele dragostei încep a fi jesute, prin urmare, foarte devreme. Natura investiției noastre afective, modul de interacțiune și așteptările cu privire la partener depind, invariabil, de tiparul primelor relații. Cu toate acestea, tiparele timpurii pot fi conștientizate și transformate, dacă este cazul. Ele pot fi înlocuite cu forme noi și funcționale, selectate cu sprijinul și sub supravegherea abilităților intelectuale dezvoltate până la vârsta adultă. În plus, conștiența mai limpede și mai pătrunzătoare a unui prieten sau specialist (consilier, terapeut) este mai ușor accesibilă acum decât atunci când nu ne puteam înmăra singuri.

7.7. Despre nonexistență

Când mama este acordată la nevoile copilului, când îi înțelege plânsul și îi întoarce zâmbetul, când îi vorbește și se joacă bucurasă cu el, copilul începe să se descopere ca o entitate capabilă să provoace răspunsuri în ceilalți. Nu este necesară o gratificare impecabilă și

permanentă. Responsivitatea adecvată, ÎN CEA MAI MARE PARTE A TIMPULUI, este suficientă copilului pentru a se separa, gradual, de figura maternă.

Evident, mama nu epuizează factorii esențiali procesului de separare. Prezența unui tată empatic și implicat îi învață pe copil că mama nu este singurul izvor din care el își extrage simțul existenței și al identității. Alternativa paternă este folositoare când mama este o figură disponibilă și amonizatoare și capătă o greutate considerabilă în cazul contrar. În cel mai rău caz, când ambii părinți sunt prea centrați pe ei înșiși, ostili, deprimați sau lipsiți de capacități empactice, copilul dezvoltă o nesiguranță fundamentală cu privire la existența sa. El nu se percepe ca o entitate suficient de substanțială sau solidă pentru a avea impact asupra celorlalți.

Ca urmare, este probabil ca întreaga viață să caute să se atașeze de oameni care să rectifice eroarea inițială a părinților lui și să-i certifice, astfel, existența. Dacă acești oameni eșuează sau nu-l satisfac suficient, îndoielile cu privire la sine însuși revin sau se amplifică. Și dacă această afirmație are cel mai înalt coeficient de adevăr în relația de cuplu, ea se aplică și altor interacțiuni, mai puțin importante. De pildă, trăirea este declanșată de un fapt banal, cum ar fi atenția redusă pe care și-o acordă o vânzătoare sau un salută pe care colegul de muncă uită să și-l adreseze.

Când sentimentul tău de a exista și de a avea o identitate depinde de o persoană particulară, prețul emoțional este uriaș, chiar și atunci când relația este pe o curbă ascendentă și pozitivă. Iar dacă relația este tensionată și nefericită, trăirea cea mai acută este că viața îți este în joc.

Exemplu: După ce a încheiat o relație de 5 ani, EA nu a mai petrecut aproape nici un weekend fără a fi în compania unui bărbat sau a unor prieteni apropiați. „Dacă nu văd și nu ating pe cineva, sunt ca o frunză în vânt. Rătăcesc fără scop.” Pentru a nu experimenta golul și nonexistența, se angajează în relații necorespunzătoare și chiar distructive. „Mi-e teamă. Sunt singură. Nimănui nu-i pasă. Singură. Terfiată. Am nevoie de cineva, oricine ar fi. Vreau să mă privească, să-mi dea atenție, să mă îmbrățișeze ca pe un copil. Da, asta sunt: un copil îngrozit.”

În timpul terapiei, acceptarea în conștiință a acestor trăiri este crucială. **ÎN CONȘTIINȚĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE**, în inconștient se cheamă unele pe altele, se întrepătrund, se solidifică. Mai devreme sau mai târziu, dacă vrei să le miști mai departe, pe firul propriei tale vieți, este necesar să înfrunți frica intensă a despărțirii sau pierderi, înțelegând ceea ce ea reflectă simbolic: teama de a nu exista. Suportul prietenilor sau al unui psihoterapeut este vital. Dacă primii sunt foarte intuiți sau al doilea bine pregătit, poți explora și descoperi legătura dintre emoțiile tale actuale și relațiile primare cu părinții tăi.

ÎN CONȘTIINȚĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE.

În exemplul anterior, EA a identificat intensificarea dependenței în momentul morții tatălui, moarte ce a devastat-o pe mamă, făcând-o practic incapabilă să acorde sprijin și hrană emoțională copilului de numai doi ani. Dându-și voie să re-experimenteze aceste trăiri și înțelegându-le originea, acum, la mai mult de 30 de ani, EA a început să existe cu adevărat, să se aprecieze și să se iubească suficient de mult pentru a pune punct relațiilor substitutive.

CAPITOLUL VII

TIPURI DE DEPENDENȚĂ EMOȚIONALĂ

8.1. Dependența de tip „ogîndă”

În „Being and Loving” (1978), Althea Homer scrie: „Tot așa cum unii oameni se folosesc de alți ca de o ogîndă care să-i asigure că există, alți oameni se folosesc de semenii lor ca de o ogîndă care să-i definească, să le spună cine sunt.” De aceea, îndepărtarea sau dispariția persoanei-ogîndă, în fața căreia tu îți construiești identitatea, este trăită ca o pierdere a Sineului.

EL: „Când eram cu EA, totul era foarte simplu. Eram prieten cu mine însumi. Mă cunoșteam. Acum nu mai știu cine sunt, ce vreau, cum trebuie să acționez. Merg la servicii și mă achi de toate îndatoririle, dar fac totul mecanic, ca și cum nu ar fi vorba de mine.”

Dobândirea unei identități personale, ca și simțul existenței sau încrederea în forțele proprii, este o aventură ce începe foarte devreme, în copilărie. (Cam totul pare să înceapă în copilărie, nu-i așa?) Devin conștient de unicitatea mea în funcție de felul cum părinți se raportează la mine: ca la o ființă particulară, ca la „un copil” sau ca la „copilul nostru”, adică o extensie dragălașă a lor. Eu exist într-un context de spații, de timpuri, de evenimente, întâmplări și relații. De asemenea, devrît un simț a ceea ce sunt descoperindu-mi corpul, cu limitele și capacitățile lui. Sunt gras sau subțirel, sunt brunetă sau blondă, am penis sau vagin.

Identitatea se naște din confruntarea a ceea ce este cu ceea ce nu este, se modelează în raport cu ceea ce este în afara mea, în contactul cu persoane sau lucruri. Identitatea rezultă din interacțiunea moștenirii mele biologice cu mediul extern. Prin multiple întâlniri și confruntări, identitatea mea se dezvoltă și se negociază. Dar ea depinde, în mod esențial, de primele răspunsuri pe care le-am primit de la oamenii apropiați, răspunsuri de genul:

- Bună dimineața, ochi albaștri!
- Haide, știu că ești supărat.
- Ce frumoasă e fata mea astăzi!
- Bravo, ce băiat puternic!
- Chiar că-ți place să dansezi.

Există și alte răspunsuri parentale care tind să ne creioneze identitatea, cu diferența că ele reprezintă judecăți valorice și au legătură mai mult cu nevoile, dorințele sau aspirațiile părinților:

- Ești o fată dezordonată.
- Nu-ți tace gura nici un minut.
- Ești un băiat rău.
- Pe ce pui mâna, strici.
- Nu ști niciodată unde îți lași lucrurile.
- Mă exasperezi.
- Cauți bătaia cu lumânarea.
- Cum poți să fi atât de leneș?

Atunci când identitatea este instabilă, precară sau ambiguă, merită să investigăm însușirile oglinzilor care au contribuit la edificarea ei. Părinți investești mai mult în munca sau

preaeghul lor social, izolați, triști sau nepăsători sunt oglinzi neclare. Reflectându-se mai puțin sau deloc în ele, copilul simte că nu este cineva anume, că nu are o personalitate distinctă.

Pe de altă parte, părinți supraimpăcați, sufocați prin grija și dragostea lor, sunt oglinzi la fel de distorsionante. Copilul are sentimentul că este doar o parte a altcuiva, că nu este complet în el însuși. Mesajele reflectate de oglindă sunt de tipul:

- Tu vei fi întotdeauna fetița MEA iubită.
- Nu te poți descurca fără mine.
- Mie-mi place să zbor cu avionul și o să-ți placă și ție.
- Ți-e teamă de întuneric. Ești exact ca mine.

Aceste mesaje nu sunt nepotrivite în SINE, ci doar atunci când sunt transmise **EXCESIV**, fără a fi contrabalansate de altele, din care să rezulte clar, pentru copil, că nu este un apendice sau o jucărie a părinților lui. În caz contrar, copilul crește ca și cum ar fi o buclăciță dintr-o entitate mai largă, figura parentală sau cvasiparentală. Dacă nu reușește să se desprindă din matricea mamă-copil, sentimentul lui de completitudine, mai târziu, va depinde de unirea permanentă cu o altă persoană. Această altă persoană nu va mai fi mama, ci partenerul sau partenera de cuplu. Iar cea mai populară sintagmă prin care este denumită această persoană este, evident, „JUMĂTATEA MEA”. (Mă aștept ca, în acest punct, cei mai romantici dintre cititorii mei să închidă indignați cartea. O vor deschide peste un timp, când jumătatea va fi devenit număr întreg.)

În caz contrar, copilul crește ca și cum ar fi o buclăciță dintr-o entitate mai largă, **figura parentală sau cvasiparentală**.

Mesajele parentale, la rândul lor, sunt influențate de cultura familiei și a societății în care sunt emise. Familia și societatea încurajează persoanele să-și asume comportamente care să faciliteze atât dezvoltarea individuală, cât și adaptarea gradată la grup. Rolurile sexuale reprezintă astfel de mijloace de definire a comportamentelor, iar modelele și idealurile promovate de ele devin pentru mulți veritabile ancoră pentru identitatea psihologică. Idealurile de masculinitate și feminitate, de aceea, vizează, mai mult sau mai puțin conștient, atât asigurarea continuității sistemului social, cât și integrarea non-conflictuală a bărbaților și femeilor în comunitate.

Și toate ar fi bune și frumoase dacă aceste idealuri, inconștient asimilate de părinți, nu ar asocia identitatea de gen sexual cu diferite genuri de condiționare psihologică. Astfel, prin participarea sau neparticiparea sa la stările mentale ale copilului, părintele intervine în structurile în formare ale acestuia.

O fetiță de doi ani care se joacă în parc entuziasmată cu macarava unui băiețel o observă pe mama sa privind-o contrariată. Fetița simte că sentimentul ei nu este împărtășit: „Tu, cea mai importantă persoană pentru mine, nu apreciezi ceea ce fac. Pentru a primi mângâierea ta, voi renunța la ceea ce îmi place.” Nici nu mai este nevoie ca mama să-i propună alte jocuri, „mai potrivite”.

Multe mesaje nu sunt exprimate verbal, ci prin semne aprobatoare sau dezaprobatore, surâsuri sau sprâncene încruntate. Când aceste semne sunt însoțite și de cuvinte, eficacitatea este maximă: „Nu plânge ca o fetiță” (îi spune tatăl băiatului său), „Polește-te, te lăvălești ca un băiețel” (îi spune mama fetei sale).

Nici tranzațiile dintre părinți sau alți adulți, interceptate de copil, nu sunt mai inocente. **Ele** nu se referă direct la copil, dar îl influențează prin presupunerile implicite pe care le vehiculează. „Cosmin nu este un bărbat adevărat, nu suită în fața nevestei-si”, iar băiețelul

înțelege că, dacă nu se va opune permanent, va fi obiect de bașcăcură. „Nu știu ce se va alege de Smaranda. Până la 14 ani s-a sărutat cu toată clasa”, iar fetița înțelege că, pentru a avea un viitor, nu trebuie să se lase sărutată.

Formarea semnificației noastre de bărbat sau femei, prin intermediul oglinzilor, mai este influențată de calitățile și atributele asociate cu apartenența la un anumit sex. „Fata mea este blândă și liniștită”, spune mama, iar fata înțelege că o femeie nu se înfurie niciodată (fără să știe că, pentru unii bărbați, o femeie furioasă este un spectacol amețitor). „Ești un egoist și un meschin, exact ca taică-tău”, spune bunica, iar băiatul înțelege că, dacă va fi vreodată mărinimos sau dămic, nu va fi un bărbat ca tatăl lui.

Unde dai și unde creștii, nu-i așa?

„Femeilor nu le mai face gura, parcă sunt toate niște mori stricate”, spune tata, iar băiatul se jură să tacă și să nu-și exprime sentimentele, pentru a fi un bărbat.

„În familia noastră femeile au fost întotdeauna mai tari”, spune mama, iar fata hotărăște să-și reprime lacrimile și sensibilitatea, pentru a face parte din familie.

„Ești încăpățânat ca unchiu-tău”, spune mătușa, iar băiatul asociază obstinația și îndârjirea inutilă cu masculinitatea.

„Ești capricioasă ca măică-tă”, spune bunicul, iar fata decide să facă mofturi, pentru a fi considerată femeie.

Toate aceste mesaje, reflectate de oglinzile din jurul nostru, ne definesc apartenența la un sex și felul de a simți celălalt sex, ne prezintă felul cum e împărțită lumea și ne modelează capacitatea de a intra într-o legătură, inclusiv de dragoste, cu o altă persoană.

În terapie, când un client simte că și-a pierdut identitatea după ce relația de parteneriat s-a rupt, de mare ajutor este exercițiul completării de propoziții. El îl ajută să se perceapă ca un anume individ singular și complet în el însuși. Nu mai este rău atunci când partenerul e supărat și bun atunci când partenerul e fericit. Își trasează propriile frontiere și se delimitează de celălalt. Privește, ca să zic așa, în oglinda propriei lui conștiințe.

Exemplu: EA

Eu sunt – Alina
juristă
mignonă
sexy
baptistă
femeie
critică
pretențioasă
inteligentă

Eu am fost – Alina
cea mai tare din parcare
adolescentă
rebelă
grasă

Eu voi fi – judecătoare la Curtea Supremă de Justiție
mamă
soție
bătrână

Ce-mi place cel mai mult la mine este că
spun adevărul în față
am o minte scriitoare
pot să țin regim

Dacă relația cu Sorin se va termina definitiv
voi plânge o săptămână
voi veni la terapie
mă voi redresa
voi găsi pe cineva mai potrivit

Pentru bărbați, identitatea începe cu părul ce le acoperă fața și alte părți ale trupului. Ea este întărită de evidența externă a sexului, de faptul că este pipăibil și că, din mic și moale, poate deveni mare și drept. Din acest motiv, mulți bărbați își operaționalizează identitatea în termeni pur cantitativi: lungimea și grosimea penisului, durata erecției, numărul de ejaculări. În timp, sexualitatea masculină s-a caracterizat ca spontană, directă, nesofisticată, în comparație cu subtilitatea, misterul și complexitatea sexualității feminine, diferit spațializată în zone precum vaginul, sâni, clitorisul sau căutatul, în ultimul timp, punct G.

Mișunile care s-au ținut în jurul identității masculine, plecând de la zeul penis, au reprimat multe nevoi autentice ale bărbatului și i-au blocat unele opțiuni comportamentale și emoționale. Astfel, majoritatea bărbaților nu reușesc să-și identifice și să-și verbalizeze problemele, exprimându-se indirect, uneori prin conduite neobișnuite sau anormale, ca și cum nu ar avea acces la un vocabular potrivit.

Despărțirea de mamă, inițial ritualic în multe culturi primitive, este, în lumea modernă, un act dureros, pe care băiatul trebuie să-l îndeplinească în sinea lui, în limita mijloacelor emoționale și intelectuale de care dispune. El are de ales între dragostea pentru mama lui și propria afirmare masculină. Filmele și romanele de tot felul propun eroi capabili de mari sacrificii și renunțări, care se îndepărtează de cei dragi pentru a răspunde unor nobile idealuri. Principiul acesta, al separării, al îndepărtării, al înstrăinării, pare a însoți atitudinea masculină întreaga viață.

Nu este de mirare, de aceea, că intimitatea este resimțită ca o amenințare, iar problemele de cuplu ale multor bărbați se exprimă în fraze precum:

- Mă distanțez pentru că simt că mă sufoc.
- Te iubesc, dar am nevoie și de puțină libertate.
- Nu pricep de ce vrei să stăm alături de mult împreună.
- Femeia se lipește de tine și nu mai scapi de ea.
- Te asigur că nu te înșel, dar vreau să mai ies și fără tine.

Ca o consecință a prezenței reduse a tatălui, în aproape toate societățile, studiile și cercetările psihologice au acordat o importanță mult mai mare rolului matern. Acest lucru este, în bună parte, adevărat. Aproape peste tot copiii sunt înconjurați de femei, fie acestea mame, bunici, guvernante, învățătoare sau baby-sitters.

Wilhelm Reich și Alexander Mitscherlich au fost printre primii care au analizat din punct de vedere psihologic consecințele absenței figurii paterne. Această absență nu are reverberații doar la nivel personal, în istoria individuală a fiecărei femei sau a fiecărui bărbat, ci și la nivel colectiv, deoarece activează în masă nevoia compensatoare a unui șef sau lider puternic, adesea autoritar și nedemocratic.

Fiul care nu asistă la activitatea tatălui sau care este ignorat de un tată prea obosit pentru a-și exercita paternitatea elaborează explicații negative și se încredințează unor fantasme de tipul: „Tata nu mă rușinește și de aceea nu stă cu mine” sau „Tata este un om rău, pentru că nu are timp de mine”. Ideea unui tată rece, inaccesibil sau rău se cuplează cu ideea copilului că este puțin important, nedemn de atenție și de iubire. Deși aceste idei și raționamente sunt uitate cu timpul, ele tind să determine, de sub pragul conștiinței, modul bărbatului de a concepe oamenii și pe sine însuși.

Pentru un băiat, ca și pentru o fată, faptul că nu-l poate vedea pe tată, că nu se pot juca împreună sau că aude vorbindu-se despre el negativ și stigmatizant este o rană la fel de mare ca bătaia încasată fără motiv, reproșurile sau palmele nemeritate. Mai rău, dacă cel bătut este părintele de același sex, rana este cu atât mai profundă și mai dureroasă pentru mine, care sunt un seamăn al lui. La aceasta se poate adăuga suferința de a nu fi conduși, familiarizați și primiți cu respect în lumea masculină de un bărbat mai în vârstă.

Tinerii delinvenți și infractori nu au cunoscut aproape nicodată bărbați responsabili. Ei caută cu disperare în bande sau în grupuri de cartier persoane mai în vârstă care să le inspire curajul, onoarea, disciplina sau fermitatea care le-au lipsit în familie.

Descoperirea și formarea social-pozitivă a identității masculine sunt procese imposibile fără contactul cu un model masculin, altfel spus cu modurile de a gândi, simți și acționa ale unei persoane de același sex. Un băiat care crește fără a avea alături un bărbat adult pe care să-l imite sau de la care să învețe va intra complet nepregătit și plin de anxietate în lume. El își va ascunde frica și nesiguranța cu singurele mâși disponibile: independența rebelă și forța primitivă. În intimitatea cu o femeie se va afla cel mai aproape de a fi cunoscut cu adevărat, iar asta îi va spori îngrijorarea. De aceea, pentru a se apăra, va refuza această intimitate.

În absența unei referințe masculine externe, singura alternativă a băiatului este să se miște prin opoziție. Dacă în jurul lui nu sunt decât femei, singura lui alegere, ca bărbat, este să fie altfel decât ele. Dacă femeile sunt sensibile, afectuoase, blânde, duioase, eu voi fi exact invers. Este obligatoriu să fiu invers, pentru a fi diferit de mama sau de sora mea, pentru a nu semăna cu femeile, deci, pentru a fi bărbat. Voi încerca să demonstrez, atât mie cât și celor din jur, că nu sunt pasiv, că nu depind de nimeni, că nu plâng, că nu mă sperii ușor, într-un cuvânt, „că nu sunt ca femeile.”

Stimate cititoare, recunoașteți personajul? Îl puteți înțelege?

Deoarece masa musculară a femeii, din motive hormonale, este constant inferioară celei a bărbaților, masculinitatea a fost asociată, în mod tradițional, cu puterea și forța, pe când slăbiciunea și fragilitatea, cu feminitatea. De aceea, orice vulnerabilitate percepută a bărbatului, fie fizică, fie afectivă, legată de întâlnirea cu un alt bărbat, rival, sau cu o altă femeie, seducătoare, legată de o boală sau înaintarea în vârstă, este un factor de dezechilibru, de cădere din identitatea lui masculină. El se simte neajutorat și slab, adică asemănător cu femeile.

Diferențele de identitate pe axa masculin-feminin sunt clare și în relațiile erotice. Pentru bărbat, trupul este mai mult reprezentat decât trăit. Bărbatul își resimte sexul ca pe un instrument care își face treaba sau dă razeun, ale cărui dimensiuni sunt măsurabile și a cărui durată de prestație corespunde sau nu standardelor.

Pentru o femeie, trupul este mai mult trăit decât reprezentat. Ea se încredințează fără teamă senzațiilor, se deschide către un joc de presiuni și interacțiuni de natură foarte locală, la nivelul zonelor erogene și nu numai.

Bărbatul, în schimb, este interesat de succes. „Ți-a plăcut?”, întreabă el la sfârșitul actului sexual, act care, pentru multe femei, este departe de a se fi sfârșit. Pusă astfel, întrebarea

devine: „Îmi dai nota 10? Doar am pompal fără să mă opresc.” Asaltul de nevoie de confirmare și de exigențele recunoașterii, puștii bărbați înțeleg că femeia percepe global contactul, ca pe un raport sexual, dar și afectiv.

Astfel se poate traduce în viața reală relația, dacă o putem numi așa, dintre un băiat și „oglinza” lui masculină. Ce se întâmplă însă cu fata și „oglinza” ei feminină?

Identitatea feminină începe cu forme rotunde și o piele delicată, cu un organ sexual concav și, din adolescență până la menopauză, cu periodicitatea menstruației. Viața femeii este marcată de evenimente ireversibile, speciale și definitori: prima menstruație, pierderea virginității, concepția, sarcina, alăptarea, menopauza. Nici una dintre aceste experiențe nu îi este accesibilă bărbatului.

În devenirea ca femeie, modelul este mama (sau substitutul ei), prima persoană care oferă îngrijire fetușei. În relația cu mama învață să acorde sprijin celuilui, să hrănească, să recunoască nevoile altora, să devină o parte a unei rețele de raporturi afective.

Modelându-se după o atitudine maternă pozitivă și încurajatoare, identitatea feminină concentrează disponibilitățile empatice, lehdința de a conștina și a atinge consensul, percepția globală și minimalizarea divergențelor, grija și impulsul de a menține sau dezvoltă legăturile existente.

Nevoia de a acționa cu grijă și de a avea grijă de cei din jur, când e supradimensionată, devine dependență de ceilalți și incapacitate de afirmare. Totuși, într-o perioadă caracterizată de conflicte, segregări și sciziuni, ea pare a fi mai degrabă o resursă decât o limită.

Există însă și aspecte negative ale relației mamă-fică. În unele cazuri, în triumful familial mamă-tată-fică, atunci când tatăl este absent sau își neglijează copilul, fata ajunge să întrețină o relație ambiguă cu mama. Această relație este de genul: „Te iubesc pentru că numai tu îmi acorzi atenție, dar te urăsc pentru că îmi ceri atât de multe”. Ea însăși neglijează de soț, mama privește în oglinda reprezentată de fiica sa, căutându-și dorințele și aspirațiile neîmplinite. Mama devine exigentă în raport cu fiica ei, încercând inconștient să se împlinească pe sine prin intermediul copilului. În chip firesc, fiica resimte agresiunea mamei sale și răspunde cu ostilitate (la limită, ură).

În alte cazuri, dar pe aceeași linie, trăirile ambivalente ale fiicei sunt determinate de tentativele mamei de a fi totul pentru fiică. Așteptările inconștiente ale mamei sunt ca fiica, la rândul ei, să fie totul pentru mamă. Încercând să fie cea mai bună mamă posibilă, mama devine o prezență sufocantă. Fata se simte nerespectată pentru că înimitatea ei este sistematic încălcată.

Un moment decisiv al relației mamă-fică se produce în jurul vârstei de 13-14 ani. Pentru fete, grupul devine mai important și multe mame nu știu să se retragă din viața fiicelor. Ele experimentează respingere după respingere, nereușind să accepte că o parte a marelui mateme s-a terminat și răsând, simultan, șansa de a regăsi femeia neglijeată din ele însele. Lansarea fiicei în lumea adolescenței este și ocazia mamei de a-și regăsi individualitatea, eliberându-se de sarcinile și responsabilitățile mateme. Refuzând să-i ofere libertatea și neavând încredere în ceea ce i-a oferit deja, adolescența fiicei rămâne pentru mamă o problemă greu de rezolvat.

Relațiile mamă-fică se complică atunci când fata admiră la tată exact ceea ce mama detestă. Astfel, mama îl critică pentru că e un bărbat „moale” (blând, sensibil), pe când fata adoră asta la tatăl ei. Sau: mama nu suportă amvergura intelectuală a soțului ei, iar fiica aproape că-i venerază pentru cunoștințele și inteligența lui.

Când resursele, talentele sau abilitățile tatălui sunt înțelese și/sau cultivate mai bine de

fiică decât de mamă, între cele două se jese un raport inconștient de rivalitate. La unele femei, această competiție niciodată admisă devine vizibilă la începutul vârstei adulte, când fata se orientează erotic spre parteneri mult mai în vârstă, parcă pentru a-i dovedi mamei că îi înțelege mai bine pe bărbați și că, în felul acesta, a câștigat (îi este superioară). Modalitatea criptică de exprimare a ficei, mai ales în cazul unei relații reci între părinți sau a unui divorț, este un fel de a-i spune mamei că n-a știut să-și păstreze bărbatul și să evite ruptura (emoțională și/sau legală). În cel mai rău caz posibil, dacă relația cu mama este proastă, iar tatăl nu reprezintă un sprijin, fata se simte neglijată și părăsită. Îndurându-și sentimentul că nu are o identitate (decă nu există), sentiment care, așa cum am văzut, conduce ireversibil la o relație de dependență.

În cupturile în care Ea vine fără a fi fost confirmată de privirea unui bărbat (un tată sau un bunic), reacția lui este de teamă. El se confruntă cu abisul interior al partenerei sale și nu știe cum să-l umple. (Nu e foarte nostim să stai pe marginea unei prăpăstii.) Nevroza femeii de a-și confirma existența, rod îndepărtat al neglijenței paterne în copilărie, se traduce printr-o posesivitate de tipul: „Nu te uita la altele! Privește-mă doar pe mine! Spune-mi că există!”

Din lăcdre, există și tami în care relația mamă-fică se consumă în armonie, încredere și înțelegere. Dacă la caracterul acestei relații contribuie și un tată responsabil și echilibrat, cu atât mai bine. Cu atât mai bine pentru ei, vreau să spun. Pentru că eu risc să rămân fără clienți.

8.2. Dependența de tip „scutec”

Aparătorul meu. Ancora mea. Portul meu pe timp de furtună. Punctul meu de sprijin. Haina mea de vreme rea. Centura mea de siguranță. Pe scurt: SCUTECUL MEU.

„Când Mama este prezentă, eu sunt protejat. Nu mă tem de nimic, deoarece ea mă apără. Lumea este sigură și prietenoasă.” De aici începe totul. Dacă ai pierdut-o pe Mama într-un magazin, lumea se umple brusc cu străini ostili sau indiferenți, cu oameni răi și înfricoșători. Dacă Mama iese din cameră și stinge lumina, camera se umple cu monștri și alte ființe nemaivăzute și neprietenoase.

Același mecanism se activează când partenerul tău, de care depinzi emoțional, pleacă. Dintr-o dată, lumea devine nesigură, iar tu devii băiețelul sau lelița tremurând de frică, tipând după mama.

Nu susțin nici pe departe că într-o relație echilibrată nu există o securitate emoțională superioară, protecție autentică reciprocă și grijă altruistă. Dar aceste comportamente sunt manifestate în mod liber, fără a fi implorate sau manipulate. În plus, există o doză de risc ce nu dispare niciodată, tocmai pentru că încrederea în tine însuși îți permite să nu-l soliciți pe partener. De exemplu, dacă ai de susținut un examen, una este să te conduci dimineața cu mașina și cu lotul altceva să-l obligi să se învoiască de la servicii pentru a sta cu tine în fața ușii, până când vei binevoi să intri.

În intervenția terapeutică de cuplu, identificarea unui astfel de pattern din copilărie constituie un important pas înainte în rezolvarea problemei. Anxietatea pe care o trăiești la gândul că ai putea rămâne fără EUEA nu este, de fapt, decât vechea anxietate nerezolvată că ai putea rămâne fără Mama. În bună logică, dependența de partener nu este decât o modalitate ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.

Dependența de partener nu este decât o modalitate ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.

Când clientul are acces la acest mecanism psihologic și permite anxietăți primare să revină în conștiință, făcându-i față cu sprijinul terapeutului, numeroase energii îi devin disponibile, tocmai pentru că nu le mai risipește în speranțe deșarte sau încercări inutile de a păstra un partener de tip medicament anxiolitic: „Eu sunt liniștită când tu ești lângă mine.”

Dacă motivul pentru care stai într-o relație este teama ce le-ai putea copleși fără ea, merită să te întrebi de unde vine această frică. Dacă ai citit cu atenție până aici, răspunsul ar putea fi deja plictisitor: are legătură cu ceea ce trăiai în copilărie, când te simțeai prea mic și neajutorat în fața cerințelor și pericolelor lumii. Nu există nimic irațional sau inadecvat în acea trăire, mai ales dacă părinți n-au excelat în asigurarea ta competentă. Dar această trăire este **NEREALISTĂ ACUM**, când, dacă îți dai silința, poți observa că dispui de mijloacele de a-ți face față.

Punctul-cheie al înțelegerii este că nu-ți poți face față dacă apelezi în continuare la „o mamă de împrumut”, adică dacă vei continua să depinzi de cineva care, poate fără să-și dea seama, menținând activ vechiul tău pattem, îți subminează încrederea în sine și forța lăuntrică.

Cum te poți lămurii în privința asta? Prin întrebări de tipul:

- Ce similități prezintă partenerul tău cu foștii tăi parteneri?
- Există ceva foarte atrăgător și comun tuturor? Dar ceva foarte nepăcăut sau stresant?
- Se repetă cumva unele modele de interacțiune?
- Cine deține controlul, cine pare mai implicat în relație, cine face mai multe planuri?
- Care sunt cele mai satisfăcătoare nevoi ale tale și care sunt cele mai frustrate?
- Cum s-au întrerupt relațiile anterioare? Cine le-a întrerupt? Din ce motive?

Dacă descoperi un pattem autodistructiv, în sensul atașamentului excesiv, în relațiile tale, poți explora mai departe geneza lui, examinând natura interacțiunilor din familia ta:

- Cine era șeful, cine dădea ordinele?
- Există un părinte care să-ți iubească mai mult pe celălalt?
- Te iubeau ambii părinți? Te iubea unul din ei mai mult?
- Îți iubeai mai mult pe unul din părinți?
- Alături de care dintre părinți te simțeai mai respectat, mai prețuit?
- Cine te făcea să te simți rău sau fără valoare?
- Cum obțineai atenție și suport emoțional? Cine reacționa mai întâi?
- Cum îți exprimau agresivitatea părinți tăi? Cine era mai agresiv?
- Cine îți accepta mai ușor stările afective?

Dacă îți poți aminti, foarte bine. Dacă părinți sau alte persoane apropiate îți mai pot răspunde, întreabă-i. După ce ai aflat răspunsurile, observă dacă există vreo legătură între natura relațiilor din familia ta de origine și actuala sau fostele relații de cuplu. **REPEȚI CUMVA UN MODEL DE INTERACȚIUNE?**

Există oameni care aleg parteneri neimplicați și încearcă să-i schimbe, deoarece în copilărie au avut un părinte neimplicat (de obicei de același sex cu partenerul), pe care nu l-au putut schimba. Alții aleg parteneri deprimați și devitalizați și încearcă disperati să-i tonifice, așa cum n-au reușit, mai demult, cu părințele lor descurajat și posomorât. De asemenea, unii aleg un partener narcisic, izbitor de asemănător cu părințele centrat pe munca sau activitățile lui, indisponibil pentru copii. Toate acele însecurități infantile sunt acum încuiate temeinic și acoperite de caracterul dependent al relației prezente.

Scopul ultim al muncii de explorare a originilor insecurității nu este de natură pur cognitivă. Nu are nici un rost să fi mai informat sau mai „cunoscător”, dacă nu inițiezi nici o schimbare. Autoexplorarea te ajută SĂ AȘEZI TREUTUL ÎN TREUT ȘI PREZENTUL ÎN PREZENT. Ordinea pe care o introduci în timpuri se va reflecta și în viața ta. O viață fără scutece, întrucât timpul lor a trecut.

CAPITOLUL IX

GELOZIA

9.1. Definiția, Rădăcini vechi și noi

Mai întâi, definiția. Numesc gelozie un ansamblu de trăiri emoționale, gânduri și acțiuni care apar și se dezvoltă atunci când o relație semnificativă este percepută ca fiind amenințată de un rival.

Pentru a fi gelos trebuie să ai ceva (pe cineva), în sensul de a avea sentimentul că acel ceva/cineva ți aparține. O altă persoană amenință să te priveze (să te deposedeze) de acel ceva/cineva. Aceasta este gelozia. Ea este în mod net diferită de invidie, care se referă la ceea ce un altul are, iar tu nu.

Exemplu: tu beneficiezi de atenția părinților. E minunat. Aici se naște fratele tău, care detrușează o parte din această atenție (ți-o fură, te deposedează de ea). Trăirea pe care o ai față de fratele tău (rivalul) este gelozie.

La fel de bine poți fi invidios pe fratele tău din următorul motiv: el are acele caracteristici care-i permit să atragă atenția părinților. Deci el are calități (caracteristici) pe care tu nu le ai, dar și le dorești, întrucât se pare că le-ar ajuta să primești atenția părinților.

Acesta este un caz în care gelozia și invidia se suprapun. Gelozia presupune adesea invidie, nu însă și invers. Poți fi invidios fără a fi gelos.

Rădăcinile geloziei sunt de două feluri:

1. rădăcini vechi (moștenirea noastră istorică);
2. rădăcini noi (istoria personală de viață).

Psihologia evoluționistă are un punct de vedere foarte interesant asupra geloziei. Ea spune că dacă există acum, înseamnă că a jucat un rol important în reproducerea speciei. Altfel spus, a fi gelos a reprezentat un atribut valoros pentru specie, atribut care a fost conservat și reprodus de-a lungul generațiilor. Cei care nu au fost geloși au avut mai puțini descendenți, cei care au fost geloși au avut șanse mai mari de a ajunge până în prezent.

Iată și argumentele:

Suntem în zori umanității cunoscute, în mijlocul unor populații de vânători-culegători, care trebuie să supraviețuiască în condiții de o duritate inimaginabilă astăzi. Același sunt părinți noștri îndepărtați (de acum mii/câțiva de ani). Gelozia pe care oamenii acestor timpuri o resimt este pusă în serviciul succesului genetic, în felul următor:

Bărbatul este gelos deoarece nu vrea să hrănească alți copii decât ai lui. Dacă nu ar fi gelos, dacă i-ar permite femeii sale să fie fecundată de alți bărbați (deci să nască alți copii), șansele de supraviețuire ale copiilor săi vor scădea. De ce? Deoarece hrana pe care le-o aduce se va împărți la mai mulți copii (copiii lui plus copiii altor bărbați, crescuți de femeia lui și hrăniți de el). Copiii lui vor beneficia de mai puțină hrană, ceea ce le diminuează șansele de supraviețuire.

Femeia este și ea gelosă. Ea nu dorește ca bărbatul ei să fecundeze o altă femeie, deci să aibă și alți copii, cărora să le ofere o parte din hrană. Pericolul pe care gelozia femeii îl evită este dispersarea resurselor. Dacă bărbatul ei oferă hrană/grijă și altor copii, copiii ei vor primi mai puțin, deci șansa ei de a-și transmite genele va fi mai mică.

În acele timpuri, nu era deloc un lucru simplu. Adesea bărbatul își risca viața, cheitua

importante resurse fizice și energetice. Căruia bărbat i-ar fi convenit să-și pună viața în pericol pentru a aduce hrană unor copii care nu sunt ai lui, adică pentru a facilita transmiterea genelor altui bărbat? Ce femeie s-ar fi bucurat pentru bărbatul ei, care își consumă energia pentru a oferi o parte din vânat altor copii, privându-i astfel pe ai ei de o hrană îndestulătoare?

Controlul pe care gelozia l-a instituit a permis succesul reproducerii. Genele s-au transmis din generație în generație și acesta e motivul pentru care, la un nivel arhaic al psihismului, și tu, dragul meu cititor, ești gelos.

În plus, nevoia de succes genetic explică și de ce bărbații sunt instinctiv atrași de femei tinere și frumoase, pe când femeile preferă bărbați puternici, realizați social.

Cine sunt cele mai fecunde și sănătoase femei? Femeile tinere. Ce se întâmplă cu frumusețea pe măsură ce timpul trece? Se pierde. Prin umare, frumusețe = tinerețe = fecunditate. De ce e așa de importantă fecunditatea? Pentru a avea garanția transmiterii genelor.

Ce au făcut și fac femeile observând îndinația naturală a bărbaților? Caută să fie atrăgătoare, cochete, tinere, frumoase, dezirabile. O industrie uriașă prosperă pe această bază.

De ce preferă femeile bărbați cu statut superior (fie actual, fie semnalând clar că îl vor obține în viitor)? Deoarece un statut înalt garantează resurse abundente pentru ele și copiii lor. Iarăși, șanse mari de succes genetic.

Ce au făcut și ce fac bărbații sesizând această preferință? Depun efort, muncesc din greu, luptă pentru a ajunge cât mai sus. Ei sunt animați de nevoi de performanță, pe când femeile sunt animate de nevoi estetice. În bună logică, bărbații intră în competiție și sunt geloși pe bărbați cu personalitate puternică, afirmativi și siguri de ei, pe când femeile au ca rivale femeile puternice și frumoase. Cine se află, însă, în spatele acestor lupte, competiții și rivalități, mai mult sau mai puțin conștiente? Specia!

Tot psihologia evoluționistă (Lelord și André, 2003) explică disponibilitatea superioară a femeii de a ierta o relație strict sexuală a bărbatului ei cu o altă femeie. Ea nu se teme în acest caz de dispersia resurselor. Această amenințare se ivește doar atunci când bărbatul ei are nu doar o legătură sexuală cu o altă femeie, ci și una emoțională. Angajându-se afectiv, acordând valoare unei alte femei, bărbatul va fi inclinat să-i ofere o parte din resurse. Acesta este tipul de relație pe care partenera sa „oficială” îl detestă, de care se teme și pe care îl va ierta mai greu.

La bărbat lucrurile stau diferit. El tolerează mai greu însăși implicarea sexuală a partenerii sale, întrucât aceasta duce la fecundare. Cum am menționat deja, nu are nici un interes să ofere resurse unor copii care nu sunt ai lui.

Aceasta ar fi rădăcina istorică pe care toți o conținem, prin simplul fapt de a fi vii și de a ne situa pe o linie transgenerațională cu origini ce se pierd în negura timpurilor (sau a peșterilor).

Rădăcina mai nouă (chiar extrem de nouă, în raport cu prima) privește istoria personală de viață, adică tipul de familie în care am crescut (frați/surori), modelele parentale, condiționarea culturală și religioasă, primele experiențe amoroase etc.

Gelozia fraternală neizolată este o sursă puternică a geloziei de mai târziu, din viața adultă. Este imposibil ca părinți să-și iubească în același fel copiii. Rațiunile sunt simple din punct de vedere psihologic. Copiii se nasc în contexte diferite, adică sunt înconjuțați, încredințați sau investiți cu misiuni, dorințe, așteptări diferite. Iubirea parentală nu are cum să fie dreaptă (oricât vor nega părinții!), iar copiii sunt primii care simt asta.

Copilul va face față geloziei și o va elabora dacă, în loc de a i se spune „trebuie să-l iubești pe fratele tău” (emoțional îi este imposibil, cel mult poate prelinde asta), sentimentele de gelozie îi vor fi confirmate și acceptate („Înțeleg că ești gelos pe fratele tău, că te simți iubit mai puțin de când s-a născut”).

În notă psihanalitică, alte surse ale geloziei sunt retragerea sânelui și iubirea pe care

mama o are pentru tata (copilul se simte trădat, observă că există un rival, cineva pe care mama îl preferă, uneori).

Acestea sunt răni niciodată vindecate, doar închise superficial și care se redeschid, de pildă, în relația de cuplu, atunci când cineva îl revendică sau amenință să-l ia pe cel care are grijă de tine. Cu cât suferința în copilărie a fost mai intensă, cu atât e posibil ca relația de gelozie, la distanță, să fie mai greu de înțeles.

Bărbatul mai tânăr care dansează cu partenera ta nu este tot una cu fratele tău mai mic, care a acaparat-o pe mama, la un moment dat. Lucrurile nu sunt la fel de limpede, însă, în inconștient, care operează cu identificări iraționale, absurde.

Trauma unei infidelități anterioare reprezintă o altă sursă a geloziei. Îți transferi pe partenerul care te-a înșelat în noul tău partener, manifestând, pe această bază, o suspiciune pe care el nu o poate înțelege (și nici tu, dacă nu ești conștientă).

Alte surse sunt infidelitatea observată a unui părinte (sau deconspirată și sancționată de celălalt părinte) și nivelul redus al stimei de sine. Cu alte cuvinte, dacă nu ai încredere în tine, dacă ti se pare că partenerul tău este „peste nivelul tău”, îți va fi teamă să nu te părăsească, găsind pe cineva mai bun ca tine. Gelozia traduce, în acest caz, o credință de tipul „Nu sunt suficient de interesant(ă) pentru a rămâne cu mine o perioadă mai mare de timp”.

Marți geloși sunt combinații letale de suspiciune și dependență emoțională. Insuficient de maturi pentru a-și asuma riscul de a fi părăsiți (risc absolut obiectiv, întrucât nimeni nu este perfect) și cu un nivel de suspiciune peste ceea ce este considerat normal în grupul social de care aparțin, viața lor este chinuitoare cel puțin, dacă nu cumva tragică.

În slăbit, părerea proastă despre fidelitatea sexului opus alimentează și ea gelozia. Așteptarea ca celălalt să te înșele (nu pentru că are anumite caracteristici, ci pentru că aparține unui anumit sex) subminează relația, o face dificilă și angoasantă.

9.2. Esența geloziei este frica

În relația de cuplu, pentru a fi gelos trebuie să te aștepi sau să te simți îndreptățiți la loialitate sexuală din partea partenerului tău. Folosesc sintagma „loialitate sexuală” deoarece ea simbolizează cel mai bine legătura materială/ obiectivă dintre două persoane și este strâns legată de plăcere într-o relație presupusă ca având un grad înalt de intimitate, anume relația de cuplu.

Gelozia este trezită de credința că partenerul violează, nu respectă, abandonează sau disprețuiește angajamentul vostru fundamental (explicit/ implicit), anume de a vă încredința intimitatea fizică și psihică unul altuia.

Tu poți avea așteptări pe linia loialității sexuale fără a fi conștient de ele. Partenerul tău, idem. Mai mult decât atât, el poate să-ți împărtășească sau nu fidelitatea pe care o redăm (sau la care te aștepi în secret). Atunci când nu o face sau când o face (o împărtășește), dar tu îl suspectezi de contrar, judecata ta este focalizată pe lipsa de reciprocitate, pe injustițe și trădare, fundalul emoțional al trăirilor de gelozie.

La o analiză mai atentă, însă, gelozia se naște din ceva mai adânc decât așteptarea ca partenerul să-ți fie fidel. Altfel spus, această așteptare este expresia unor mecanisme mai profunde, pe care le voi prezenta în continuare.

Pentru început, menționez care este esența geloziei.

ESENȚA GELOZIEI ESTE FRICA.

Ce tei de frică? Frica de a pierde ceea ce ai din cauza unui rival. Și cam ce ai putea pierde? Poți pierde:

- o persoană;
- o imagine.

Să te luăm pe rând.

Teama de a pierde o persoană este activată de două nevoi diferite, care pot acționa simultan sau separat. Aceste două nevoi sunt:

- nevoia de control (de a poseda o altă ființă);
- nevoia de a fi cu cineva (corelată cu teama de singurătate).

Mecanismele sunt simple. Gelozia pe care o resimți traduce teama că, în absența partenerului, nu mai ai pe cine să controlezi. Voința ta de a poseda și domina o altă persoană nu mai are asupra cui să se exercite. Această situație este, bineînțeles, îngrozitoare și este experimentată la nivelul Eului conștient ca gelozie.

Este foarte posibil, însă, să nu ai o asemenea nevoie de control (adică, în limbaj psihanalitic, să nu ai o fixație anală). Cu toate acestea, să fi gelos. De ce? Deoarece te temi de singurătate, nu știi sau nu crezi că ți poți face față. Gelozia, în acest caz, este o apărare în raport cu teama de abandon. Plecarea partenerului este percepută dramatic. Dacă el/ea pleacă (te părăsește), tu vei rămâne singur(ă) și nu crezi că te vei descurca. Suplimentar, la teama de singurătate se poate adăuga teama de schimbare. Rămăs singur, va fi necesar să te adaptezi noii situații, adică să schimbi ceva în stilul de viață cu care te obișnuiseși. Dacă nu ai această disponibilitate, gelozia va incorpora și teama de schimbare.

Teama de a pierde o imagine se referă, desigur, la imaginea de sine. Gelozia de acest tip are o calitate extraordinară, deoarece îți semnalează faptul că operezi cu o imagine de sine deformată, nerealistă.

Îți imaginezi că răspunzi excelent nevoilor partenerului, mai bine decât oricine altcineva. Acesta nu este decât orgoliu, iar realitatea te pune față în față cu această mindină. Este imposibil să te acorzi perfect la partenerul tău, astfel încât să nu mai aibă nevoie de nimeni. Întotdeauna vor exista frustrări, pur și simplu pentru că realitatea este, prin natura ei, satisfăcătoare și frustrantă. Nu poți avea exclusivitate decât în mintea ta. Nimic nu este perfect în realitate. Peste tot există nepotriviri, incompatibilități, fricțiuni, disonanțe, frustrări, inadecvări, eșecuri. Ceea ce contează este intensitatea lor și capacitatea de a le suporta. A pretinde că nu există, a crede că răspunzi în totalitate nevoilor și dorințelor partenerului nu este decât o amăgire, expresia nevoilor infantile de omnipotență. Descoperirea limitelor personale este dureroasă. Faptul că partenerul este atras și de altcineva te doare, deoarece îți revelează că nu ești cine credeai că ești. Dar această durere este bună! Ea te poate ajuta să crești din punct de vedere psihologic. Înțelegi că poți fi important în viața cuiva, fără ca importanța ta să fie absolută (cum îți place să crezi). Nu ești bunul pământului, nu ești Dumnezeu pentru nimeni. Poate ai aptitudini și calități extraordinare, dar ai și limite personale. Această înțelegere poate fi salvatoare pentru evoluția ta, deoarece îți restitue un sens al modestiei și smereniei fără de care nu poți avansa.

9.3. Cine este responsabil pentru gelozia mea?

Cei care, în copilărie, au fost tratați necorespunzător (nedrept) sau au crescut cu o percepție acută a lipsei de loialitate a oamenilor sunt mai îndinși să dezvolte, în relația de cuplu,

trăiri de gelozie fără nici un fundament în comportamentul partenerului. Ca adulți, ei se așteaptă să fie trădați, înșelați sau tratați inechitabil, ca atunci când erau copii. Aceste așteptări nu se mai află sub pragul conștiinței, adesea fiind adânc îngropate (datorită caracterului lor dureros). Totuși, un flirt nevinovat al partenerului sau o îmbrățișare amicală pot dedașna furie intensă, un torrent de acuzații, culpabilizări și interpretări.

Persoanele lipsite de încredere în resursele și capacitățile personale, critice cu ele însele, având complexe de inferioritate pe linia masculinității sau feminității, în fața unui presupus rival vor fi mai predispuși să creadă că partenerul îl preferă pe acesta.

Geloșii incapabili să se investească în parteneriat uzează de trăirea lor într-o manieră manipulativă, nu pentru a elimina amenințările, ci pentru a se asigura de afecțiunea, prezența sau sprijinul partenerului. Raționamentul inconștient pe care acest tip de comportament se bazează este: „Eu nu mă pot dăruî și nu sunt sigur de dăruirea ta. Trebuie să fac ceva pentru a mă asigura de dragostea ta”. Un alt gând, „Eu nu mă pot dăruî și cred că nici tu nu te poți dăruî”, când e urmărit cu perseverență (vezi rigiditatea paranoidului), îl determină pe partener să cedeze, epuizat: „M-am săturat să îți tot dovedesc dragostea mea”. Momente în care gelosul exclamă: „Am știut de la început!”.

Partenerii geloși, fie că acționează din orgoliu și teamă de abandon, fie din nevoia de a poseda și controla, sfârșesc prin a-l face pe celălalt să se simtă prins în capcană, agresat, asaltat, devalorizat sau nerespectat. Atenția constantă și constrângerile autoimpuse, pentru a nu genera suspiciuni, conduc nu doar la pierderea independenței, ci și a simțului integrității personale. Pe de altă parte, acuzațiile repetate și nefondate de infidelitate pot conduce într-adevăr la trădare sau la repolarizarea sentimentelor, înlocuind iubirea cu ura.

Un partener echilibrat și stabil emoțional, capabil de a se orienta și în alte direcții, nu va tolera mult timp comportamentele celui gelos și, în cele din urmă, îl va respinge.

Cine este, totuși, responsabil pentru gelozia pe care o resimți? Tu! Dacă partenerul tău este atras de altcineva, dacă îi oferă acelei persoane o parte din timpul, energia, resursele sale, gelozia pe care tu o experimentezi îți aparține. Tu ești singurul responsabil pentru ea. Partenerul tău doar apasă pe un buton pe care scrie: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el mă înșală”. Însă butonul este al tău. Mesajul, de asemenea. Puteai să nu ai acest buton sau să inscripționezi pe el un alt mesaj. De pildă: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el este un om deschis către lume”.

Nimeni, niciodată nu ne poate face geloși. Cauza trăirilor de gelozie nu se află în comportamentul partenerilor noștri, ci în structura noastră de personalitate, în gradul de dezvoltare emoțională și în felul în care noi interpretăm comportamentul lor.

Când interpretarea este corectă (celălalt a încălcat un angajament explici de loialitate), trăirea afectivă nu este gelozia, ci tristețea/ furia: „Mă simt înșelat și asta mă doare/ mă înjurie. Însă tu nu ești vinovat pentru ceea ce simt eu. Tristețea/ furia este a mea”. În acest caz, partenerul nu este responsabil pentru trăirea mea, ci pentru comportamentul lui. El se poate simți incapabil să respecte un angajament sau, dacă este un sadic, se poate bucura pentru suferința la a cărei apariție a participat. Oricare ar fi acestea (regret, devalorizare, plăcere sadică), el este responsabil pentru trăirile lui.

Trăirile noastre, oricât de negative sau perturbatoare, sunt expresia problemelor noastre. Celălalt sunt doar stimuli, condiții, fundat. Dacă eu sunt gelos aceasta este problema mea! Tu doar crezi o situație în care eu devin conștient de această problemă. Sigur că nu-mi place (cui îi place să aibă probleme?), însă este problema mea și trebuie să o rezolv.

A-l face pe celălalt responsabil sau vinovat este ca și cum am învinui cerul pentru că plouă. Ploaia vine, într-adevăr, de sus, dar nu este responsabilitatea cerului să ne ofere o

umbrelă sau să ne spună unde să ne adăpostim.

Cerul acționează în acord cu natura lui. Tot așa acționează și partenerul (în acord cu natura lui). Dacă natura lui îți crează je dificultăți, aceasta nu e problema lui, ci a ta.

Nonasumarea responsabilității este ușor de detectat în constrângerea sau manipularea celuilalt astfel încât el/ea să acționeze și nu tu. Pentru ca tu să nu mai fi gelos, celălalt trebuie să facă ceva: să se conformeze, să pună nevoile tale mai presus de ale lui, să te asculte, să nu întârzie, să nu fie afectuos sau cald cu altcineva. Deșteaptă cheste, nu-i așa? Tu ai o problemă și îl pui pe celălalt să ți-o rezolve. Aceasta este o atitudine de tip infantil. Felul cum îți gestionezi gelozia arată cât de mult ai crescut. Știu că în acest moment îți sunt nesuferiti și îmi asum asta, dintr-un motiv cудal și pentru mine: îmi pasă de evoluția ta.

Nonasumarea responsabilității sabotează o relație ce s-ar fi putut dovedi roditoare. Persoanele geloase, oricât de mare ar avea IQ-ul, par a fi oarbe. Ele se comportă astfel încât să-i îndepărteze chiar pe cei după a căror dragoste tânjesc. Sunt asemenea unor copii care scâncesc, plâng, țipă, dau din picioare sau, într-un limbaj mai trist, fac ca toți dracii pentru a avea ceea ce își doresc. În felul acesta devin o povară pentru parteneri, cărora le vine greu să-i aprecieze pentru aceste conduite egocentrice și meschine.

9.4. Situații declanșatoare

Iată câteva situații tip, de natură a declanșa gelozia.

1. Un fost partener sau un partener pe care îl dorești este în mod clar interesat de altcineva.

Fosta ta prietenă și-a găsit deja pe altcineva.

Bărbatul pe care îl plăci o curtează pe prietena ta cea mai bună.

Afi că fata pe care o dorești merge la film/ ieșire cu altcineva.

Băiatul de care ești îndrăgostită nu are ochi pentru tine, ci pentru sora ta.

2. Te simți neglijat(ă) de partenerul actual, dar nu ai nici o dovadă că interesele lui erotice/ afective sunt altele.

Lucrează foarte mult și vine atât de obosit, încât nu mai poți lega niciieri.

Se întâlnește periodic cu prietenele ei.

Lipsește tot mai mult de acasă datorită călătoriilor în interes de serviciu.

3. O altă persoană este interesată sau chiar flirtează cu partenerul tău, care nu pare la fel de interesat.

Observezi cum toată seara a privit-o.

Toată ziua e la el în birou, indiferent dacă are treabă sau nu.

O invită săptămânal în oraș.

4. Suspecții sau chiar știi despre partenerul tău că a fost într-o situație compromițătoare, care sugerează posibilitatea infidelității.

Știi că cinează frecvent cu cea mai atrăgătoare colegă de serviciu.

Comunică frecvent pe chat cu un alt bărbat.

Vorbește aproape zilnic la telefon cu o bună prietenă/ un bun prieten.

5. Știi sau bănuiești despre partener că a manifestat un interes vădit pentru altcineva.

Au stat mult de vorbă la petrecere și s-au simțit excelenți.

Ai auzit că o admiră foarte mult și chiar regretă că este căsătorită.

Povestește cu înșuflețire despre el și realizările lui.

6. Ai dovezi despre lipsa de loialitate a partenerului.

Tu sau altcineva de încredere i-a văzut sărutându-se.

Lipsește noaptea.

Afli că se tratează pentru o boală cu transmitere sexuală.

În workshop-urile pe care le conduc, centrate pe relația de cuplu, am introdus câteva

întrebări puternice, de natură a declanșa trăiri de gelozie. Rezultatele au fost, întotdeauna,

surprinzătoare pentru participanți (în sensul că le-au oferit suporturi promițătoare pentru analize

personale). Întrebările sună așa:

Cum crezi că te-ai simți (și ce ai face) dacă...

- partenerul tău ți-ar spune că dorește să petreacă 2-3 ore cu o persoană de sex opus, la un ceai / o cafea

- (după ce evenimentul 1 s-a consumat) partenerul ți-ar spune că simte o anumită atracție și ar vrea să vorbească mai mult cu persoana respectivă, pentru a se clarifica

- partenerul ți-ar spune că a dat curs atracției și s-au sărutat (nimic altceva!)

- partenerul ți-ar spune că dorește să aibă o relație sexuală cu persoana respectivă.

După cum vezi, am exclus situațiile în care toate aceste lucruri s-ar întâmpla pe ascuns.

Am presupus că există suficientă încredere între cei doi parteneri și pentru a-și asuma dorințele

și nevoile. Relația în care aceste trăiri și dorințe sunt ținute secrete este deja tensională și merită

o discuție aparte.

9.5. Textura geloziei – idei și credințe iraționale

Iată câteva idei infantile care stau la baza amalgamului de afecte și emoții trăite

frustrant, din sfera geloziei:

i) *Nu reprezini nimic dacă nu mă iubești.*

Și de ce fel de iubire are nevoie gelosul? De iubire exclusivă. Din acest motiv este atenți

și reacționează la cea mai mică ofertă emoțională a partenerului, ofertă orientată spre altcineva.

Pentru că dacă altcineva primește înseamnă că el este privat. Și de ce i se refuză iubirea?

Pentru că nu o merită, pentru că nu are nici o valoare. Această trăire este atât de dureroasă,

încât trebuie evitată neapărat. Supravegherea anxioasă și controlul sunt mijloace puse în slujba

acestei evitări.

ii) *Am drepturi asupra ta. Îmi aparții.*

Analizez această idee într-un capitol separat. Menționez însă că e una dintre cele mai

periculoase credințe iraționale. Când este contrazisă de un comportament mai autonom al

partenerului, poate transforma o persoană agreabilă și civilizată într-un monstru preistoric.

De aceea, merită să ne amintim cât mai des că o relație de cuplu este un acord liber

între doi oameni, prin care ei se angajează să-și satisfacă cele mai importante nevoi și dorințe,

exact atât timp cât fiecare este disponibil și dorește aceasta. Acest acord nu e valabil o perioadă

nelimitată. Mai degrabă, într-o relație foarte vie și creatoare, el este reînnoit zilnic. Asta înseamnă

că, la un moment dat, unul din parteneri poate deveni indisponibil sau incapabil să vină în

întâmpinarea nevoilor de dezvoltare ale celuilalt. Nimic (cu excepția convențiilor sociale) nu-l

poate obliga să rămână în relație. Și dacă va rămâne (fără să simtă asta), acea relație va fi, din

acel moment, falsificată.

iii) *Dacă te pierd nu voi mai avea, niciodată, pe nimeni.*

De ce să nu gândești, însă, din altă perspectivă? De pildă: dacă tu pleci, am șansa de a

întâlni pe cineva mai potrivit pentru mine. Această perspectivă nu poate aparține decât celui care

s-a eliberat de teama de abandon. Iar teama de abandon are rădăcini foarte arținate. Nu are

aproape nici o legătură cu relațiile anterioare, ci cu relația primară cu mama. Ca terapeut, cred că vindecarea de această traumă se face printr-un contact îndelungat cu o figură parentală (o femeie-terapeut). Abia după ce această rană s-a vindecat, gelozia ca traducător al fricii de abandon va dispărea.

Separat de aceste idei iraționale și indiferent de apariția unui rival, tendința de a fi gelos depinde de următorii 3 factori:

1. *Angajarea emoțională în relație*

Se referă la gradul în care îți investești pe celălalt și, o dată cu el/ea, relația. Dacă planurile tale sunt mari, dacă ți-ai proiectat deja viitorul și sperii ca ceea ce ți dorești să se împlinească, tendința de a fi gelos va fi mai mare. De ce să fi gelos când nu-ți pasă prea tare de viitor, când nu te vezi construind ceva cu celălalt și nu-l valorizezi suficient pentru a-l integra într-un proiect de viață comun?

2. *Insecuritatea personală*

Se referă la gradul în care te simți investit de celălalt. Altfel spus, cât de angajat îți pare celălalt în relație? Este stabil emoțional în raport cu tine? Te dorește, te sprijină în nevoile tale? Dacă nu o face (sau nu o face suficient), insecuritatea pe care o resimți te face să răspunzi cu mai multă gelozie.

3. *Sensibilitatea emoțională*

Se referă, pur și simplu, la intensitatea cu care resimți emoțiile în general. Cineva cu o rezonanță afectivă mai redusă (nu neapărat cu o vulnerabilitate de tip schizoid sau schizotipal) va resimți gelozia mai puțin intens decât o persoană cu un registru emoțional mai fin diferențiat. La limită, un indiferent afectiv nu va avea nici o reacție, pe când un histrionic va genera un spectacol la care va asista toată strada.

9.6. Infidelitatea

Mi-e foarte greu să definesc infidelitatea altfel decât din perspectiva unui contract social (acela de la ofițerul slăni civile). Nici nu știu, din punct de vedere psihologic, dacă acest termen este operațional.

De exemplu, dacă ți povestești unui al treilea (și nu partenerului) câte ceva despre angoasele și secretele tale, se cheamă că ești o persoană infidelă? Dacă ar fi așa, psihoterapeuții ar trebui condamnați in corpore pentru înaintare la infidelitate. Pe de altă parte, când ești mai infidel: când ți oferi corpul (înîmbrat fizică) unui al treilea (fără să-i dezvălui ceva din lumea ta interioară) sau atunci când ți oferi sufletul (înîmbrat psihologică) unui al treilea, în absența oricărui contact fizic?

Poți fi infidel (deci culpabilizat) la nivelul intenției? Dacă doar îți imaginezi că faci dragoste cu o femeie care arată trăsnet, ți-ai înșelat soția? Dacă visezi să fi mângăiată și sărutată pe săni de un bărbat chipeș, ți-ai înșelat partenerul?

Unde se trage linia? Credința mea este că linia se trage arbitrar. Altfel spus, nu există criterii imuabile (solide/ rigide) după care comportamentele și atitudinile să fie net delimitate. Cum ne învață vechiul simbol chinezesc yin-yang, în orice mare de yin există un punct de yang și invers. Aceasta este baza de pe care sunt îndrăgii să fie permisiți (deci liberali). Mai mult decât atât, cred cu putere că singurii îndreptățiți și apți să se pronunțe asupra subiectului sunt cei doi parteneri. Oricine altcineva, oricât de apropiat, care intervine pentru a emite o judecată de un tip sau altul („Tu ai greșit!”) îmi seamănă cu acei oameni de pe vremea Noului Testament, foarte

donatori să ridice piatra și să arunce cu ea.

Atribuirea responsabilității celor doi parteneri nu e întâmplătoare. Cred că este datorită lor să-și împărtășească, să-și clarifice și să-și negocieze (dacă este cazul) viziunea asupra fidelității în cuplu. Nimeni altcineva nu are ce căuta în această relație deoarece, pe scurt, nu e treaba lui! Cu toate acestea, în relația dintre doi oameni pot fi (adesea sunt) prezenți zeci de oameni: figuri parentale, autorități religioase, purtători ai normelor sociale, prieteni apropiați etc. Dacă este și cazul tău, îți propun să examinezi pe rând opțiunile acestora, astfel încât, în cele din urmă, poartă pe care te situezi să fie a ta, în sensul de a reflecta gândirea ta individuală, liberă.

Partenerii care nu și-au asumat viziunea asupra fidelității, adică nu au comunicat-o explicit, dar, împede nu au nici un drept în a o sancționa, atunci când li se pare că celălalt este infidel. Este ca și cum ar intra într-un joc cu reguli știute doar de ei, pe care le-ar dezvălui la un moment dat. Această atitudine (perversă!) nu e decât o modalitate ingenioasă de a descărca agresivitatea fără a se simți culpabil.

Din punct de vedere psihologic, infidelitatea este mai puțin ceva ce i se întâmplă cuiva și mai mult un proces, adică ceva ce se întâmplă între doi oameni. Acest proces este unul de echilibrare a nevoilor sau dorințelor, ajunse la un anumit grad de tensiune. Iar pentru tensiunea existentă în relație nu este responsabil unul singur! Altfel, e ca și cum ai spune că ai trecut cu mașina pe podul de la Cernavodă, dar podul are un singur capăt!

Într-un exemplu ce poate părea trivial (și care sper să fie cu atât mai sugestiv), ea (soția) are o aventură de o noapte cu un alt bărbat, pentru că nu mai putea suporta monotonia din relația sexuală cu partenerul ei de cuplu. Pasiunrea ei sexuală se tensionase la un grad de care soțul ei nu era deloc străin! Dacă i-ar spune (e un exemplu concret, din practica mea profesională), se așteaptă să nu fie înțeleasă (adică soțul să nu-și recunoască propria contribuție), să fie blamată și pedepsită.

Și acesta nu e decât un exemplu banal, în sensul că operează cu o singură variabilă (sexul). Să ne gândim numai la mulțimea nevoilor ce pot fi tensionate (nesatisfăcute) într-o relație: de apreciere, confirmare, recunoaștere, respect, valorizare, acceptare, sprijin, încurajare, consolare, stimulare, autonomie, apropiere, comunicare tactil-kinestezică etc. și la felul în care acestea pot fi înlocuite pentru a avea o imagine încă de suprafață a dinamiciilor complexe care stau la baza a ceea ce ne-am obișnuit să numim, atât de ușor, „infidelitate”.

Sunt conștient că, în special pentru cei mai conservatori, felul cum prezint această problematică pare riscant sau intolerabil, însă nu pot fi altfel. Tot ce am înțeles, până în această clipă, despre complexitatea sufletului uman, mă obligă aproape să fiu permissiv și binevoitor. În termenii filosofiei budiste, acesta e un fel de a practica „karuna”, compasiunea. Cum altfel te poți raporta la cineva care luptă, uneori inconștient, pentru nevoile lui, care încearcă să facă față tensiunii, anxietății, dezamăgiri, tristeții sau disperării cu mijloacele limitate care îi stau la dispoziție, fără să înțeleagă întotdeauna ceea ce face? La ce i-ar servi să îl judeci, să îl condamni, să îl respingi? În plus, ești sigur că stăpânești toate variabilele situației, astfel încât să realizezi o evaluare corectă? Practica analitică m-a învățat că noi facem așa de mult parte uni din alții încât, cu adevărat, nimeni nu este o insulă și toți suntem doar părți ale unui vast continent.

Și atunci, cine pe cine înșală? Cine pe cine judecă? Suferința cui este mai mare? Cine merită mai mult să fie pedepsit?

Inteligența genială a celui care a fost numit Buddha („Cel Trezit”) a produs o soluție care se poate dovedi salvatoare și pentru spinoasa problemă a infidelității în cuplu. Buddha spune că există doar suferință, nu însă și un agent al suferinței (generator/ receptor). Asta nu înseamnă că nu există oameni care produc suferință cum, din păcate, s-a înțeles atât de greșit. Ci că oameni

care produc suferință sunt, în egală măsură, oameni care se confruntă cu suferința.

Aplicată în relația de cuplu, această idee se traduce așa: infidelitatea ca orientare către un alt partener (în plan sexual/ emoțional/ intelectual/ spiritual) este indicile unei relații aflate în suferință. Aceasta înseamnă că ambii parteneri suferă, cu diferența că suferința unuia poate fi reprimată, nemanifestată, inconștientă. Cel care acționează este frecvent cel care nu o mai poate suporta, deoarece este mai vulnerabil. Într-un mod neștiut și paradoxal, el îi oferă și celuilalt șansa de a deveni conștient de propria lui suferință. Pe termen lung, acesta nu poate fi decât un lucru bun, chiar dacă pe termen scurt este ceva dureros sau tulburător.

CAPITOLUL X

REZONANȚE SUBTILE ÎN RELAȚIA DE CUPLU

10.1. Scurtă incursiune în abisurile psihismului

Cele mai pătrunzătoare analize ale distribuției forțelor inconștiente în relația de cuplu aparțin psihologiei abisale, inițiată de Jung și dezvoltată de discipoli săi. Alegerea partenerului este, desigur, un proces de decizie în care sunt implicați factori obiectiviabili: rasă, vârstă, religie, clasă socială, credințe și interese comune, valori personale etc. Similarități de ordin fizic și intelectual, asemănări socio-culturale sau socio-economice explică alegerile de cuplu marital sau consensual. Concordanța nivelului de instrucție, a profesiei și apartenența la un mediu valorizat sunt, acum, criterii recunoscute.

Dar dincolo de toate acestea, o influență subtilă și adesea mult mai puternică o exercită constelările de energii de pe nivelurile profunde ale psihicului, complexe parentale și nivelul de satisfacere a nevoii de a fi noi înșine. Procesul de împlinire a acestei nevoi, în care Eul intră în relație cu Sinele, manifestându-și originalitatea fără a se rupe de mediul exterior, ba dimpotrivă, fiind în comuniune cu tot ce există, a fost numit de genialul Jung „proces de individuație”.

Complexele parentale, pe de altă parte, reprezintă internalizări ale dinamiciilor pe care le-am trăit în copilărie cu cei din jur, figuri semnificative parentale sau cvazi-parentale. Ele s-au format în raport cu evenimente încărcate emoțional și, pentru că au apărut la o vârstă când în psihic nu există aproape nimic, au prins rădăcini extrem de puternice. Complexele închid reacțiile noastre mentale și emoționale în anumite scheme de bază. Ele acționează ca un magnet pentru înlămpări, fantasmă sau gânduri cu același conținut afectiv. Aceste elemente se lipsesc, fuzionează sau se amestecă unele cu altele în regiuni ale psihicului la care conștiința nu are acces, dând naștere unor sui-generis lanțuri asociative. Înțelegerea acestui model de organizare i-a permis lui Freud să afirme că, pornind de la orice reprezentare mentală, putem ajunge la nucleul de bază care a generat-o. În esență, toată metodologia psihanalitică se bazează pe aceste metode de investigare a inconștientului, metodă numită „asociație liberă”.

Dacă e să mă concentrez acum asupra unui cuvânt oarecare, de exemplu „lapte”, și să-l las să reverbereze înăuntrul meu, voi vedea urcând la suprafața conștiinței, puțin câte puțin, experiențe și trăiri din copilărie asociate cu acest cuvânt. Îmi apare în minte casa de la țară, unde am crescut, și figura, înconjurată de dragoste, a bunicii mele. Îmi râsună în cap cuvintele ei mai recente, care mă asigurau că, până în jur de 5-6 ani, am fost un mare consumator de lapte, în sensul că nu-și amintește să fi existat măcar o zi în care să nu fi băut. Această mărturisire mă face și acum să rămân stupefiat (asta da fidelitate!). Mai îmi vine în minte culoarea laptelui și prima asociere pe care o fac este cu purtatea. Asta mă duce cu gândul la idei precum transcenderea, eliberarea de orice condiționare, iluminare, pace desăvârșită, spirit pur, fără nici o determinare. În același fel ne putem juca, respectând regula de a nu cenzura fluxul inconștient, cu orice alt cuvânt. Putem descoperi, astfel, că anumite cuvinte sunt mai „încărcate” decât altele. Ele provoacă mai multe trăiri afective, evocă experiențe la care nu ne place sau am prefera să nu ne gândim. Uneori tensiune, numită „rezistență” în practica de specialitate, este indicatorul cel mai sigur al apropierii de o zonă vulnerabilă a personalității noastre, zonă în care au fost lezonile și încălșate fantasme, gânduri și trăiri emoționale perturbatoare, fie prin excesul lor negativ (foarte neplăcute, greu de suportat) fie, paradoxal, prin excesul lor pozitiv (prea plăcute). În ambele cazuri, prezența lor în câmpul conștiinței face să balanseze echilibrul emoțional, eveniment

resimți ca disconfortabil și, de aceea, nedoriți de Eu.

Pe de altă parte, numărul și profunzimea acestor zone de vulnerabilitate, de la un anumit punct, reprezintă o amenințare serioasă la adresa stabilității Eului. O persoană care, în terapie, „rezistă” frecvent explorării și analizei, continuând să creadă despre ea că este puternică și echilibrată, este angajată într-un proces perid de auto-sabotare. Mai devreme sau mai târziu, una sau mai multe vulnerabilități își vor „face loc” spre suprafața conștiinței, iar fenomenul, dacă nu va îmbrăca haina vizibilă a unor tulburări de tip emoțional, va fi împiedicat în lipsa de bogăție, sens sau creativitate a vieții individuale.

În ce privește complexele, țin să subliniez că nu sunt în mod necesar negative. Complexele pozitive NICI MĂCAR NU LE REMARCĂM. Ele contribuie în mod esențial la armonia generală a vieții noastre și constituie o interfață „prietenoasă” între interiorul și exteriorul nostru. Dar, pozitive sau negative, complexele matern și patern reprezintă, alături de complexul Eului, cele mai puternice complexe ale vieții noastre psihice. Ele au o tonalitate afectivă specifică, după cum relația cu mama și tata a fost resimțită de noi ca mai mult, mai puțin sau deloc pozitivă și acceptabilă. Complexele parentale, deși condensează experiențele noastre cu părinții, ne aparțin în exclusivitate. Aceasta înseamnă că NU SPUN NIMIC OBIECTIV DESPRE PĂRINȚII NOȘTRI.

Complexele parentale, deși condensează experiențele noastre cu părinții, ne aparțin în exclusivitate.

Mai mult decât atât, ele rezumă nu doar relațiile cu părinți biologici, ci și cu figurile mateme și pateme. Complexul matern conține experiențe emoționale și cognitive trăite în raport cu figuri feminine semnificative în viața noastră, cum ar fi, alături de mamă, o bunică, o soră mai mică, o mătușă, o educatoare sau o guvernantă. În mod similar, complexul patern sintetizează ansamblul experiențelor noastre cu figuri masculine semnificative: tatăl, unchiul, frațele mai mare, bunicul.

O copilărie fără evenimente traumatice și incidente majore, în care copilul i-au fost satisfăcute nevoile emoționale de bază, este izvorul unor complexe parentale pozitive și armonice. Ele sprijină construcția unui Eu coerent și flexibil, furnizând copilului încrederea necesară pentru a-și asuma imprevizibilul și necunoscutul vieții. Experiențele negative cu figurile parentale primare pot fi compensate sau parțial remediate de contactul pozitiv cu figuri crasi-parentale ulterioare. Astfel de figuri pot fi un profesor sau o profesoară, partenerul de cuplu, terapeutul. Evident, terapia are cel mai mare succes atunci când terapeutul este de același sex cu părintele în relația cu care s-a cristalizat un complex negativ. De exemplu, o femeie care a avut o relație foarte proastă cu tatăl ei va avea șanse net superioare să-și lichideze acest complex negativ într-o relație cu un terapeut bărbat. Într-o altă variantă, un partener capabil să-i suporte proiecțiile negative va juca, de asemenea, un rol terapeutic.

10.2. Mecanismul Inconștient al proiecției

În cuplu, conținuturile inconștiente ale complexelor sunt în mod fatal proiectate asupra partenerului. Este o modalitate naturală a Eului de a se apăra de acele gânduri și trăiri indesezirabile din inconștient, atunci când ele amenință să apară pe scena conștiinței. Eu le permite totuși să apară în lume, dar într-o manieră ingenioasă: LE ATRIBUIE CELUIALT! Iar criteriul de o mare simplitate pe care ne putem baza pentru a ne recunoaște proiecțiile negative

este următorul: ne cuprinde iritarea sau enervarea atunci când ne întâlnim, proiectate, la celălalt. Este ca și cum am dispune de un mecanism de semnalizare pentru a înțelege unde ne aflăm pe traseul evoluției noastre. A evolua înseamnă a ne asuma noi și noi conținuturi inconștiente, a le cunoaște și transforma pe etajul conștient al minții noastre. Când aceste conținuturi sunt înstrăinate și atribuite, aparent, celuilalt, evoluția este oprită. (Și atunci, zi și tu, nu este normal să le enervezi?)

A evolua înseamnă a ne asuma noi și noi conținuturi inconștiente, a le cunoaște și transforma pe etajul conștient al minții noastre.

Mecanismul proiecției funcționează din plin în relația de cuplu, fiind stimulat de fricțiunile inevitabile din viața de zi cu zi. Partea extraordinară a acestei situații este posibilitatea cuplului de a deveni un laborator privilegiat de autocunoaștere, maturizare și evoluție personală, din clipa în care admitem că tot ceea ce ne irită (proiecții negative) sau admirăm (proiecții pozitive) la celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înșine. Individuația de care aminteam mai sus, adică procesul complex de acceptare și integrare a inconștientului, necesită acest efort continuu de conștientizare a forțelor active din abisurile ființei noastre

Tot ceea ce ne irită (proiecții negative) sau admirăm (proiecții pozitive) la celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înșine.

„Conștientul și inconștientul nu formează un tot atunci când unul din ele este suprimat sau prejudiciat de celălalt. Dacă trebuie să rivalizeze, să fie măcar o luptă cinstită, cu drepturi egale de ambele părți. Amândouă sunt aspecte ale vieții. Conștiința și-ar apăra cauza și s-ar proteja pe sine, iar haosului din inconștient i s-ar permite să se exprime, pe cât posibil. Ceea ce înseamnă conflict deschis și în același timp colaborare liberă. Este calea pe care ar trebui s-o urmeze viața umană. Este vechiul joc al ciocanului și nicovalii; între ele fierul-pacient este făurit într-un indestructibil tot, un « individ ». Este ceea ce, în linii mari, înțeleg prin procesul de individuație.” (Jung, 1959).

Referindu-se la același proces, clinicianul Mark Karpel (1976) afirmă: „Acest proces acoperă o multitudine de schimbări intrapsihice și interpersonale, toate desfășurate în aceeași direcție. În diferite contexte relaționale, schimbările specifice pot fi diferite. Ele implică, de exemplu, realizarea gradată a unui copil că sursa gratificațiilor sale este un obiect, un corp care este separat de el însuși și care devine « mama »; hotărârea fermă a unui adolescent de a viola o regulă nescrisă a familiei, anume că mama alege îmbrăcămintea copiilor; încercarea văturoasă a unui soț de a supraviețui fără relația dureroasă cu soția lui; recunoașterea, de către mamă, că anxietatea, dependența sau timiditatea percepute la fata ei nu sunt reale.

Individația implică acele schimbări fenomenologice subtile, dar cruciale, în urma cărora o persoană reușește să se vadă ca separată și distinctă de relația în care fusese fixată sau imobilizată. Este o definiție mai bună a unui « Eu » în raport cu un « Noi » fuzional.”

Gradul în care fiecare partener este avansat pe drumul individuației, fiind mai mult sau mai puțin „prins” în programele emoționale conținute de complexele parentale, este, simultan, și o măsură a felului în care relația de cuplu va fi experimentată ca flexibilă, confortabilă și gratificantă.

Cu cât o persoană este mai „individuată”, adică mai DIFERENȚIATĂ PSIHOLGIC, cu atât ea se va implica mai puțin în relații în care să renunțe la sine sau să preia, inconștient, aspecte nedorite ale personalității celuilalt. Persoanele mai puțin diferențiate, pe de altă parte, se

vor orienta EXACT spre acel tip de partener apt să preia, **FĂRĂ SĂ DISTINGĂ** conținuturile emoționale respinse sau negate.

De pildă, o femeie care își reprimă agresivitatea va fi orientată de radarul intern spre un partener care să preia acest aspect negal al personalității și să-l exprime **ÎN LOCUL EI**. În felul acesta ea își va exprima agresivitatea, dar în exterior! Un partener potențial cu un nivel superior de diferențiere, capabil, adică, să distingă între furia lui și furia ei, nu va accepta aceste trăiri afective proiectate. El nu le va prelua, nu le va percepe ca ale lui și, evident, nu va acționa în sensul lor. Dacă s-ar comporta așa nu ar fi decât un obiect manipulat psihologic de partenera lui. Ori între nivelul de diferențiere internă și vulnerabilitatea la manipulare există o relație invers proporțională: cu cât diferențierea este mai înaltă, cu atât vulnerabilitatea la manipulare este mai scăzută.

Principiul pe care vrem să-l evidențiez este următorul **ÎNTR-O RELAȚIE DE CUPLU, PARTENERII AU NIVELURI SIMILARE DE DIFERENȚIERE PSIHOLOGICĂ**. Desigur, acest principiu se aplică la cupluri liber constituite, nu la căsătoriile „aranjate” din rațiuni sociale sau utilitare.

10.3. Marele principiu al oglinzii

Un partener nu poate fi mai dominant într-un cuplu, dacă celălalt nu este de acord, la nivel inconștient, să preia rolul de dominat. Un partener nu poate să pretindă mai mult, dacă celălalt nu acceptă să fie mai responsabil. Un partener nu poate să învinovățească mai mult, fără decizia inconștientă a celuilalt de a se simți culpabil mai des. Relația seamănă cu un contract sau acord comercial, cu singurul amendament că transferul de autonomie se produce, cel mai adesea, spontan, pe baza rezonanței inconștiente dintre cei doi.

Când partenerii se confruntă cu aceleași dileme de dezvoltare, ei pot „semna” contracte și mai spectaculoase. Astfel, ea poate accepta, ca și cum ar fi ale ei, trăiri repudiate sau respinse de el în schimbul acceptării, de către el, a propriilor ei aspecte devalorizate sau negate ale lumii interne, aspecte al căror acces în conștiința ei este interzis.

De exemplu, EA se autopercepe ca o persoană sănătoasă, rezonabilă și foarte adaptată. În inconștient însă, la nivelul complexului patern, conține un sămănț de nebunie și anarhism, ca umare a identificării cu un tată irațional și inadaptat. El nu-și poate manifesta conștient furia, iar tăgutul încheiat este următorul: el se comportă bizar sau nebunește (așa cum nu se poate comporta ea), iar ea se infurie atunci când asistă la aceste comportamente (așa cum nu se poate infuria el). Înțelegerea secretă este că acest model relațional să nu fie schimbat, datorită beneficiilor sale. La nivel conștient, ea îi poate solicita să se schimbe, chiar îl poate duce la terapie, dar dorințele lor inconștiente, mult mai puternice, sunt ca situația să se perpetueze.

Într-o altă ipostază, un membru al cuplului apare ca mult mai echilibrat, adaptat sau sănătos mental decât celălalt: partenerul abstinent al unui alcoolic instabil; partenerul optimist al unui depresiv; partenerul extrovert și sociabil al unui sociofob – toate acestea sunt exemple a ceea ce pot părea drept niveluri net diferite de maturizare a partenerilor de cuplu.

Dar aparențele înșală. Patologiile sau disfuncțiile „vizibile” ale unui partener trimit la perturbările „invizibile” ale celuilalt. Aici acționează ceea ce aș numi **MARELE PRINCIPIU AL OGLINZII**. Când ne privim în oglindă, ceea ce este în stânga apare în dreapta și invers în același fel, când privim în „oglinzi” vieții de cuplu, ceea ce este conținut inconștient la un partener apare drept comportament observabil la celălalt.

Astfel, funcționarea echilibrată și robustă a unui partener (A) depinde de preluarea de

către ceilalți (B) a tendințelor nevrotice negale de (A). Soția permanent deprimată a managerului foarte competent și eficient îi duce în spinare trăirile respinse de inadecvare, vulnerabilitate și frustrare. Acesta este motivul pentru care, la fel ca în cazul vaselor comunicante, ameliorarea sau integrarea psihologică a unui partener conduce la apariția sau accentuarea unor simptome în ceilalți și, la limită, la întreruperea relației.

Mă aștept ca, în acest punct, să fi buhursat, stupefiat sau șocat de caracterul neașteptat al acestor idei. Dacă îți se par incredibile și le respingi cu putere, aceasta este dovada ultimă că îți se aplică. Pentru că, dacă nu ar atinge propriile constelări de energii psihice inconștiente și amenințătoare, ce rost ar mai avea să te opui? Le-ai putea procesa relaxat, înșirîți sau amuzat, fără nici o trăire emoțională de genul respingerii sau împotrivirii intense.

10.4. Autonomie și intimitate în relația de cuplu

Și dacă accepți, te voi familiariza, mai departe, cu 5 tipuri diferite de relații de cuplu, corelate cu reușitele fiecărui partener în procesul anevoios și îndelungat de diferențiere a personalității de contextul familial în care s-a dezvoltat. Cele cinci tipuri sunt, după Stuart Johnson (apud. Scarf, 1980), asistent social și terapeut de familie, cinci feluri diferite de a stabili contactul în relația de cuplu, toate înalt dependente de nivelul separării și dezvoltării lăuntrice dobândite de fiecare partener.

NIVELUL 5: PARADOXUL

Este cel mai slab nivel de diferențiere. Atât de slab, încât cele două nevoi umane majore, de a avea individualitate separată și de a fi emoțional conectat cu alte ființe umane, nu pot fi satisfăcute simultan. Iar paradoxul constă în faptul real că a fi aproape de cineva, la fel ca a fi departe de cineva, sunt perspective la fel de greu de suportat.

Pentru persoane cu un nivel de diferențiere atât de scăzut, intimitatea cu un partener este echivalentă cu negarea propriei identități. Aproximarea emoțională de un „altel” este trăită ca o experiență de absorbție, astfel încât Eul distinct dispare în amalgamul relației. Intimitatea este experimentată ca o fuziune cu ceilalți, act ce implică, în consecințele lui ultime, pierderea propriei personalități separate. Fiecare pas către partener este însoțit de accese de o teribilă anxietate, întrucât este un pas mai aproape de auto-anihilare.

Reacția biologică în fața unei astfel de amenințări este retragerea, adică un fel psihologic de „a-ți lua picioarele la spălare”. Întrucât apropierea conduce la aneantizarea Eului, instaurarea unei distanțe în raport cu partenerul devine un act necesar. Această reacție automată conduce, totuși, la o nouă dificultate: a fi departe de partener, situație experimentală drept singurătată, văd interior, sentimentul nonexistenței sau al abandonului.

Autonomia, prin urmare, este trăită în latura ei negativă: imposibilitatea de a-ți fi validată și confirmată propria existență. Paradoxal, mișcarea ce a vizat o separare mai netă a produs aceleași rezultate ca mișcarea ce viza o apropiere mai profundă: pericolul auto-anihilării. În acest punct al ciclului impulsul de orientare spre partener revine, iar ciclul se reia.

Persoanele aflate în acest registru al diferențieri lăuntrice se confruntă cu cele mai vicioase pattemuri relaționale. A te apropia de un partener e pericolos, întrucât poți fi înghițit de relație, a fi autonom e de asemenea pericolos, întrucât te dizolvi într-un univers indiferent. Orice ai face, încercările de contact emoțional cu altă ființă umană, ca și tentativele de a avea o identitate distinctă, sunt la fel de lipsite de speranță.

Pentru lumea individului, intimitatea este un atac la adresa autonomiei, în timp ce

autonomia este o negare a apropierii. Dilema pare a fi nerezolvabilă și produce, uneori, schizofrenii sau personalități de tip borderline. Relațiile de cuplu ale acestor persoane sunt dificile, instabile, tranzitorii.

NIVELUL 4: IDENTIFICAREA PROIECTIVĂ

Aceasta este următoarea zonă pe scala diferențierii, o zonă ce acoperă numeroase cupluri ale căror uniuni maritale durează lungi perioade de timp sau chiar o viață întreagă. Contrastul față de nivelul anterior este marcant: dilema separare – intimitate a fost rezolvată parțial. Dar această rezolvare nu sprijină evoluția individuală!

Oamenii cu aceste niveluri de diferențiere interioară sunt capabili să-și asume unul din cei doi poli ai relației autonome – apropiere. Ei sunt, fie intimi, fie autonomi și experimentează intimitatea și autonomia ca mutual exclusive. Într-o relație de cuplu, cu alte cuvinte, îți afirmi și te străduiești să îți satisfaci fie nevoile de căldură, deschidere și contact emoțional, fie nevoile de solitudine și spațiu personal, dar niciodată ambele. Deoarece ambii parteneri se confruntă cu același tip de conflict (SEPARARE vs. INTIMITATE), ei reușesc să-l rezolve parțial printr-un lanț format din 3 mecanisme de apărare: îl fragmentează, reprimă un fragment (fie separarea, fie intimitatea) sub pragul conștiinței și de acolo îl proiectează, inconștient, asupra partenerului. De pildă, partenerul care a optat pentru gratificarea nevoilor sale de intimitate îl percepe pe celălalt ca excesiv de controlat, egocentric sau distant. Invers, cel care luptă să-și satisfacă nevoile de autonomie își recepționează partenerul ca deosebit de emoțional, acaparator sau intruziv.

Dacă la nivelul 5 nici unul din cele două seturi fundamentale de nevoi (a fi emoțional atașat, respectiv a-și menține propria individualitate) nu poate fi gratificat, la nivelul 4 partenerii sunt capabili să-și exprime și să acționeze cu succes pentru a-și împlini unul din ele. Contactul cu celălalt set, reprimat, este realizat indirect, prin intermediul comportamentelor, emoțiilor și gândurilor partenerului. Astfel, un bărbat foarte conștient de nevoile sale de autonomie, dar care își neagă nevoile de intimitate emoțională, este predispus la a se îndrăgosi de o femeie mai degrabă dependentă, sensibilă și foarte afectivă, ce nu își asumă propriile disponibilități de a funcționa ca o persoană auto-suficientă. (Interesantă chestie, nu-i așa?) Invers, o femeie centrată pe sine, datorită unei relații intense cu un tată foarte competent (și care s-a delimitat în felul acesta, de latura ei mai submisivă, delicată și caldă) se va orienta spre un bărbat mai afectuos decât media (adică un bărbat infantilizat de excesul de hrană emoțională ai mamei sale). Pozițiile emoționale în cuplu sunt, după cum se vede, COMPLEMENTARE. El este foarte atras de eficiența și autonomia ei, fiind mulțumit de găsirea unei mame de substituit, adică o femeie care să aibă grijă de ea și de el. Ea, pe de altă parte, are ocazia să primească, în compensație față de copilărie, căldura unui bărbat. În această pereche, ea va prelua și manifesta, în contul ei, nevoia lui de individualizare, pe când el va prelua și exprima, în contul lui, nevoia ei de contact emoțional profund. Frustrarea, pentru amândoi, va fi tolerabilă, alăta timp cât călătătorul de intimitate nu se va apropia prea mult, iar amaloarea de autonomie nu se va îndepărta prea mult.

Blocajul de dezvoltare pentru aceste cupluri stă în incapacitatea partenerilor de a-și asuma ambele laturi ale polarității AUTONOMIE – INTIMITATE. Le este dificil să fie entități distincte și, în același timp, să mențină un contact emoțional profund, iar ceea ce mi se pare aproape fascinant (deh, am și eu gusturile mele!) este numărul practic foarte mare al polarizărilor analoge în relația de cuplu: putere/ slăbiciune, competență/ incompetență, succes/ eșec, slăpăv/ solav, persecutor/ victimă, salvator/ victimă, logică/ sensibilitate, furie/ calm, irascibilitate/ control emoțional, demon/ inger, optimism/ pesimism, flexibilitate/ rigiditate ș.a.m.d (cum, am uitat chiar cazul tău?)

În termeni mai simpli, CEEA CE LA SUPRAFAȚA RELĂȚIEI UN PARTENER ESTE, CELĂLALT NU ESTE. În profunzime însă cei doi sunt inexplicabil legați de o țesătură psihică pe care timpul o întărește, făcând din evoluția individuală un obiectiv tot mai îndepărtat. Iar aceasta nu este deloc un fapt de mirare, călă vreme pentru cei doi parteneri PROIECȚIA ESTE PRINCIPALUL MIJLOC DE CONTACT. Și, până când proiecțiile nu vor fi retrase, nici unul dintre parteneri nu va ști unde se termină el și unde începe celălalt.

NIVELUL 3: SEPARAREA CONȘTIENȚĂ

Acest nivel este un fel de pod între două constelări energetice psihindividuale foarte diferite (nivelurile patru, respectiv doi). În situații stresante (conflicte de cuplu) partenerii se comportă și uneori simt ca și cum ar aparține nivelului anterior. După ce calmul se instalează, ei devin conștienți de propriile ambivalențe interne.

Ceea ce face diferența, prin urmare, nu este numărul și calitatea proiecțiilor (gânduri și trăiri neacceptate), ci faptul că, după ce se risipește „ceața psihologică” (scade amplitudinea conflictului), fiecare partener are disponibilitatea emoțională și mentală de a-și retrage o parte din proiecții. Aceste insight-uri parțiale „mută” cuplul de pe nivelul patru pe cel imediat următor.

Cuplurile de pe nivelul patru nu pot distinge între dorințele suprimate de apropiere și contact, respectiv de autonomie și detașare. Ele nu pot recunoaște ciocnirea acestor nevoi înăuntrul lor, pe când cuplurile de pe nivelul trei au o conștiință superioară a acestui conflict intern. Fiecare partener este mai conștient de dilema pe care o trăiește și de modul cum celălalt este implicat.

Analogic vorbind, nivelul trei seamănă cu un aeroport, pe care tot timpul aterizează sau decolează avioane. Numeroase cupluri sunt, cum s-ar spune, între două avioane. Unii au aterizat venind dinspre nivelul patru și se pregătesc să decoleze înapoi, deoarece nu dispun de Euri suficient de permeabile și mature care să înfrunte confruntările inconștiente devalorizate. Alții, dimpotrivă, vin tot dinspre nivelul patru și se înalță spre nivelul doi, fiind mai capabili să-și negocieze dorințele de separare și apropiere. În sfârșit, cei care aterizează venind de pe nivelul doi sunt cupluri ce traversează situații de viață dificile. Dacă problemele nu sunt soluționate, o astfel de pereche poate continua mersul regresiv, decolând cu destinația „nivel patru”.

NIVELUL 2: AMBIVALENȚA TOLERATĂ

Numesc acest nivel „ambivalent”, deoarece fiecare partener poate acum să tolereze nevoile aflate în competiție. Nevoile de intimitate, respectiv de a fi o persoană distinctă nu mai sunt suprasimplificate și puse într-o opoziție netă, astfel încât în timp ce unul se luptă pentru mai multă intimitate, celălalt să se războiască pentru mai multă autonomie.

Lupta continuă, dar ea este transferată ÎN INTERIOR. Cu alte cuvinte, fiecare partener este mai apt SĂ SUPORTE TENSIUNEA pe care această luptă lăuntrică o generează. Probabilitatea de externalizare a conflictului (proiecția unei nevoi asupra celuilalt) este mai mică. Fiecare este mult mai capabil să stea pe picioarele lui, pe de o parte, și să se lege emoțional de celălalt, pe de altă parte. Există un sentiment mai înalt de completitudine.

Cuplurile de pe acest nivel își recunosc mult mai ușor frontierele și își asumă responsabilitatea pentru nevoile, trăirile sau gândurile lor ambivalente. Această asumare îi face mult mai capabili pentru negocierea mai relaxată, lărgă a fi simplă, a dilemei pe care fiecare o trăiește.

Un astfel de nivel al auto-diferențierii presupune ca, în cuplu, EA și EL nu numai să-și recunoască onest propriile ambivalențe, ci și să acționeze, ÎMPREUNĂ, pentru găsirea unei soluții reciproc acceptabile.

Exemplu: Este duminică după-amiaza. EA îi propune o plimbare prin Grădina Botanică. Este început de primăvară și primii vestitori sunt deja la datorie. El își propusese pentru această parte a zilei să termine o lucrare științifică începută mai de mult. Intuiești conflictul? Dacă El rămâne acasă, răspunde nevoii de autonomie. Dacă nu și-ar recunoaște, însă, și propria nevoie de intimitate („Vreau să ne plimbăm împreună!”), ar proiecta-o asupra ei, s-ar simți exploatat și presat („Merg cu tine doar pentru că înșii alții!”). Conștienți fiind de ambele, se consultă cu partenera lui și negociază o soluție reciproc avantajoasă.

Prin contrast, cuplurile cu un nivel de diferențiere mai scăzut sunt mai puțin apte să recunoască cocierea INTERNĂ a nevoilor. Soluția facilă, dar blocantă pentru evoluție, este să fragmenteze conflictul, să reprime una din părți și să o proiecteze, inconștient, asupra celuilalt. În exemplul anterior, el se simte presat și se enfurie dacă își reprimă propria nevoie de intimitate și o atribuie ei: „Tot timpul vrei să fim împreună! Nu poți să-ți văd și eu de treburile mele!”. Dacă ar fi ceva mai conștient, și-ar putea asuma propria dorință de apropiere și contact emoțional (posibil de îndeplinit, de pildă, printr-o plimbare romantică prin grădina Botanică). Asumând-o, nu mai rămâne loc pentru acuzații, judecăți devalorizante sau resentimente.

Partenerii mai înalt individualizați traversează mai puțin frecvent astfel de crize, deoarece granițele personale le sunt mai clare și bine definite. Tranzacțiile în cuplu au o notă de obiectivitate mai mare și nu sunt încărcate cu emoții negative. A fi persoane apropiate și distincte, într-o lume de nivel doi, nu mai sunt percepute ca nevoi mutual exclusive. Mai degrabă experiența internă este aceea a unui continuum, cu nevoia de autonomie de autonomie la un capăt și nevoia de intimitate la celălalt.

A te apropia de partener, a te mișca în direcția lui (ascultându-i problemele, mergând undeva împreună) înseamnă a renunța la o parte din autonomia ta (în acel timp ai fi putut merge cu o prietenă prin magazine sau ai fi putut asculta concertul preferat). Fiecare centimetru SPRE partener este un centimetru DINSPRE autonomia ta. Cu toate acestea, lipsește acea separare netă (și tensiune interioară!) de pe nivelurile patru și trei, când singurele tale opțiuni erau „50 de centimetri sau nimic!”.

Partenerii de cuplu din lumea de nivel doi își recunosc nevoile ambivalente și aluneacă foarte greu în patternuri de comunicare rigide, simpliste și puternic polarizate. Ei pot, la acest nivel mult mai sincron și funcțional, să-și afirme puterea și să-și recunoască slăbiciunile; să se simtă competenți și depășiiți de probleme; să se enerveze și să se calmeze; să ofere suport emoțional și să primească atenție și grijă. Într-un cuvânt, să admită în conștiință și SĂ TOLEREZE gânduri, trăiri și nevoi contrare.

NIVELUL 1: INTEGRAREA

Cum o mai fi și treaba asta? Ei, ca orice poziție de limită, este mai degrabă un ideal decât o realitate interpersonală. Pentru cuplurile de pe acest nivel, nevoile de independență și contact emoțional nu mai reprezintă forțe conflictuale. Ele sunt experimentate ca aspecte integrate atât ale celor doi parteneri, cât și ale relației dintre ei.

Este un fel de nivel cinci întors pe dos: dacă acolo intimitatea și autonomia erau trăite la fel de amenințător, aici sunt resimțite ca egal de binefăcătoare. Ambele sunt ACCEPTABILE și GRATIFICATOARE, în fiecare moment, și nu conduc la nici o criză sau conflict emoțional.

Singurul obiect al negocierii, întrucât mai există o negociere, nu este cănei nevoi conflictuale să i se răspundă (tolerând înstrăinarea celuilalt), ci în ce ACTIVITATE să se angajeze cuplul. Vrei un exemplu, nu-i așa?

Exemplu: El urmărește o emisiune foarte interesantă pe Discovery Channel (despre psihologia cuplului), iar EA are chef de puțină dragoste. El îi poate comunica dorința de a vedea

până la capăt emisiunea (e ceva cu 5 niveluri și tocmai au ajuns la ultimul). Sau o poate ruga să amâne puțin, până va deveni mai excitat. Dar indiferent de ce se negociază, nici unul nu experimentează nevoia celuilalt ca amenințătoare sau egoistă.

Altfel spus, dacă au negociat să urmărească emisiunea până la final, ceea ce ea trăiește nu este frustrarea sexuală, ci o stare de bucurie, ca urmare a rezonanței cu satisfacția intelectuală experimentată de el. Iar asta se întâmplă chiar dacă ea nu dă prea mulți bani pe poveștile astea spuse de psihologi bătrâni și cu barbă. (Bineînțeles, după aceea urmează și sexul!)

Ceea ce vreau să spun este că partenerii din lumea unu percep autonomia și intimitatea ca stări ale ființei și nu ca pe poziții pe un continuum spațial. Dacă sunt undeva departe de partenera mea, apropierea emoțională continuă să existe în mine. O percep, adică, deși ea este la sute de kilometri distanță. Intimitatea a devenit o stare internalizată a ființei. O simt indiferent de locul în care mă aflu și de activitatea în care sunt angrenat.

Dar cel mai paradoxal aspect asociat cu acest nivel al integrării este capacitatea partenerilor de A TRĂI CONFORTABIL cu diferențele lor, chiar dacă aceste diferențe se referă la credințe și valori profunde. De exemplu, ei pot avea atitudini religioase diferite (ortodox versus catolic, evreu versus protestant), fără ca relația să sufere. Aceasta presupune ca fiecare să-l recunoască pe celălalt ca o **PERSOANĂ DIFERITĂ**, liberă să se manifeste în felul ei. Dar recunoașterea nu este suficientă. Acceptarea celuilalt, **AȘA CUM ESTE EL**, este la fel de importantă.

Iar acceptarea celuilalt este precedată, desigur, de propria acceptare. Persoanele cu niveluri înalte de diferențiere și integrare psihologică sunt persoane, de asemenea, cu niveluri înalte de **AUTO-ACCEPTARE**. A mă accepta nu înseamnă a da curs celor mai nebunești gânduri (aceasta nu este decât impulsivitate!), ci a permite tuturor conținuturilor mele mentale să ajungă în conștiință. Odată ajunse pe acest etaj al ființei mele, gândurile, nevoile și trăirile emoționale pot fi diferențiate. Mai departe, Eu conștient poate decide un anumit curs al acțiunii.

Altfel, este imposibil să accept la partenera mea ceea ce resping la mine însumi. Cum aş putea să-i accept ignoranța, dacă nu sunt conștient de propria mea ignoranță? Cum aş putea să-i accept greșeliile, dacă nu mi le recunosc pe ale mele? Și cum aş putea să-i accept dorințele așa-zis inferioare, dacă sunt rupt de propriile mele dorințe?

Persoanele integrate nu se completează una pe alta, în sensul că nu sunt una jumătatea celeilalte. **ELE SUNT, FIECARE, CÂTE UN ÎNTREG**. Ele seamănă cu coloanele unui templu: susțin același acoperiș, dar stau la o anumită distanță. Dacă cele două coloane s-ar apropia foarte mult, templul s-ar prăbuși. **IUBIREA ESTE TEMPLUL!** Cam așa sunt doi oameni bine diferențiați care se iubesc: ei sunt individualizați, independenți și totuși susțin ceva împreună.

La niveluri înalte de individualizare, relația de cuplu este tot mai mult un dialog și tot mai puțin o fuziune. Cei doi „Eu” stau față în față, fără ca aceasta să fie o confruntare sau o luptă. Spre deosebire de fuziune, unde diferența este negată, în dialog diferența este afirmată și acceptată. Fiecare partener îi răspunde celuilalt ca unei persoane întregi și nu ca unei părți a experienței lui. Autonomia și intimitatea devin, în acest caz, mutual suportive și stimulatoare.

CAPITOLUL XI IUBIREA ASUMATĂ

Mă aștept ca, într-o bună zi, un copil (poate chiar al meu), vizibil impresionat de înfrățirea mea înțeleaptă, să pună una din acele întrebări atât de simple și atât de îngrijorătoare pentru adulți. În speță, mă aștept să fie întrebat ce este iubirea.

Sunt pregătit. Am memorat câteva răspunsuri accesibile, de genul „Puiule, este o experiență intensă de interacțiune și intercomunicare în plan sexual, psihologic și spiritual” sau „Draga mea, iubirea este un proces uman unic de întâlnire, fuzionare și transgresare a psihologiei celor două sexe, unul prin intermediul celuilalt”.

Dar ce ai spune de următorul răspuns: „Știi ceva, astăzi ești scos de la porția de desene (animate, pentru cei care nu sunt deprinși cu acest jargon)”. Păi nu e normal? Să învețe să se comporte frumos! Nu glumesc. Este injust din punct de vedere moral și indezirabil din punct de vedere educativ ca un copil să-și pună propriul părinte în situații ridicole, prin întrebări imposibile.

Revenind la sentimente mai bune și fiind pur și simplu sincer, lini recunosc această limită: nu știu să definesc iubirea. Poate că ar trebui să-mi fie rușine. În mod ciudat, nu-mi este. Ca și într-un alt caz, „Dumnezeu”, cred că e vorba despre ceva ce depășește planurile conceptual și lingvistic, fără să fie, astfel, mai puțin real. Dimpotrivă, dacă realitatea ar avea grade, iubirea (sau Dumnezeu) ar fi ceva cu cel mai înalt coeficient de realitate.

11.1. O tipologie a iubirii

Pentru cititori ceva mai critici, care vor să-și recupereze investiția în această capodoperă, inserez una dintre cele mai cunoscute tipologii ale iubirii (Wheat, 1980, apud Mirolan, I., Ciupercă, C., 1997). Așadar, cele 5 forme de manifestare a iubirii sunt:

1. EPITHUMIA

Este iubirea în aspectul ei fizic. Indicatorul ei este satisfacția sexuală. Pare ceva destul de animalic și primitiv, și chiar așa rămâne dacă energiile formidabile trezite prin actul sexual nu sunt înălțate și asimilate și pe alte niveluri ale ființei (vital, emoțional, mental, spiritual). Perechile care experimentează iubirea doar în această formă trăiesc intens un tip de satisfacție (satisfacție fizică), dar ratează numeroase alte nuanțe, mai rafinate, mai bogate ale relației de cuplu. Pe de altă parte, absența excitației și dorinței sexuale (cu excepția cuplurilor înalt spiritualizate) este un semnal de alarmă pentru compatibilitatea senzitiv-corporală a celor doi sau calitatea psihologică a relației acestora.

Acest tip de iubire este în mod special valoros pentru contribuția adusă, în adolescență, la conturarea și construirea identității sexuale. Cunoașterea anatomiei și fiziologiei sexuale, dobândită în familie (mai rar), la școală sau în secret, cu prietenii, capătă o nouă dimensiune, ca urmare a unei acțiuni pragmatice: contactul sexual. Adolescentul își descoperă corpul în aspectul lui sexual activ și începe să se adapteze noilor trebuințe, care îl proiectează într-o existență mai largă.

Din acest punct de vedere, fără a fi un adept al sexualității debordante, nu am decât cuvinte de laudă pentru părinți care, neuitând să le ceară să fie prudenți, își susțin adolescenții în primele lor exerciții de dorințe și de iubire. Primele contacte sexuale rămân adesea referențiale

pentru experiențele de autocunoaștere sexual-afectivă și este crucial, din perspectivă psihologică, să fie sprijinite și acceptate cu înțelegere și discernământ.

Interdicțiile, pedepsele, îndoielile sau ostilitatea nu reușesc decât să perturbe echilibrul oricum fragil al tânărului, să inducă trăiri de vinovăție, anxietate de relație, podoare exagerată sau reacții violente de protest. Psiotraumele din această perioadă se regăsesc, mai târziu, ca disfuncții sexuale (ejaculare precoce, vaginism, frigiditate, impotențe psihogene). În terapie, când sunt dezvoltate și analizate, aceste problematici scot la iveală atitudini nevrotice ale părinților, rodul unor fenomene proiective ce antrenează angoase, rivalități, ostilități și frustrări inconștiente.

Concluzionând, ca să folosesc un termen barbar, agreat de media, epithumia, deși este cea mai rudimentară formă de iubire, joacă un rol decisiv în modelarea identității și a comportamentului psihosexual și revelează corpul ca mijloc de cunoaștere a misterului vieții.

2. EROS

Este iubirea în aspectul ei simultan sexual și romantic. Are un caracter pasional și sentimental, definindu-i foarte bine pe îndrăgostiți. Izvorăște din senza de uniune cu o altă persoană, conține plăceri îmbătătoare și trăiri extatice și este exclusivă, fiind, poate, cea mai înșelătoare formă de iubire.

Marea ei problemă este caracterul temporar și schimbător. După ce strălucul a devenit o persoană intim cunoscută, colapsul granițelor Eului nu se mai produce, iar apropierea bruste și explozivă nu se mai realizează. Celălalt este explorat și epuizat, iar momentele de pînătate sexuală și vîrf emoțional se răresc până la dispariție. „Unde s-a dus farmecul de la început?”, se întreabă foștii îndrăgostiți. Ce s-a întâmplat cu fascinația primelor întâlniri? Și unde s-au retras și emoțiile, dorința irezistibilă de contopire și sentimentele de adorație?

Crezi că deține cineva aceste răspunsuri? Cert este că iubirea erotică nu s-ar dilua dacă l-am simți pe celălalt în nemărginirea ființei sale, dacă am avansa, tot mai adânc, în abisurile personalității sale, lăsându-ne surprinși sau transfigurați de bogăția, misterul și expresivitatea aspectelor sale subtile și spirituale.

Natura se achită perfect de îndatoririle sale. Ea generează și întreține, pentru un timp, impulsurile fizice și emoționale. Este perioada spontaneității sexuale și afective, când elorul este inuit, iar recompensele maxime. Există însă întotdeauna un punct de inflexiune, în care natura se încredințează, umilă, nivelurilor superioare ale ființei umane, un altfel de natură pe care, dacă aș numi-o, i-aș spune natură divină.

Acesta este un punct de răscruce în viața cuplului, un punct în care drumului euforic, ușor și impetuos al iubirii erotice, i se deschid două direcții: una care presupune efort, voință, angajament, asumare și o alta care nu reclamă nimic din nesuferințele acțiuni de mai sus, dar care sfârșește, destul de repede, într-o fundătură. Efectul este reorientarea sau căutarea asiduă a unei alte persoane, a unui nou străin. Nu aș comenta în nici un fel această opțiune dacă, din nou, experiența interesantă și excitantă a îndrăgostirii nu ar scădea iarăși în intensitate, trecând în dorința unei alte cucenii sau iubiri, mereu cu iluzia că viitoarea relație va fi fundamental diferită de precedentele.

Iluziile de acest tip sunt insesizabil alimentate de dorința sexuală. Am arătat, în capitolul anterior, cum specia se servește în mod perfid de această atracție pentru a-și atinge scopurile. Dar dorința sexuală nu este doar o șmecherie genetică a speciei. Ea mai poate fi stimulată de teama sau groaza singurătății, de orgoliu, de dorința de a domina sau umili.

Deoarece, în mentalul colectiv, iubirea este legată de dorința sexuală, mulți ajung să creadă că se iubesc unul pe celălalt când, de fapt, ei doar sunt atrași erotic unul de celălalt. Matematic vorbind, între iubire și atracție sexuală nu există o relație biunivocă. Iubirea presupune

erotism, dar erotismul nu înseamnă, în mod necesar, iubire. Pare ceva la mintea cocoșului (sau a găinii, într-o aplicație de corectitudine politică) și totuși, câți dintre noi n-au declarat cu înfăcărare „Te iubesc” atunci când ceea ce simțeam era doar „Te doresc”?

Iubirea erotică sparge granițele Eului și permite revărsarea spre fința iubită, creând dulcea iluzie a unificării. Însă fără alte ingrediente, iubirea erotică se dezvăluie a nu fi chiar iubire, lăsându-i pe cei doi la fel de străini ca la început, uneori rușinându-se unul de altul sau chiar fiind ostili unul altuia.

În slăbit, iubirea erotică se mai distinge prin exclusivism, semn al dorinței de a-l poseda total pe celălalt. El o iubește pe EA și nu mai iubește pe nimeni altcineva. Acest fel de a iubi este nesănătos, iar această afirmație nu este în nici un caz o invitație la promiscuitate. Atașamentul posesiv traduce diada relațională a două egocentrisme: doi oameni își rezolvă astfel problema singurătății și a izolării. Ei își depășesc, într-adevăr, granițele individuale (ceea ce este un progres), dar îngheață în această uniune, rămânând izolați de ceilalți.

Scrited în felul acesta despre iubirea erotică, aș putea părea un adversar fălș al ei. De fapt, sunt unul din mari ei partizani și o percep ca pe o minune, cu un singur amendament: să nu rămână așa, adică să continue să curgă și să se dezvolte spre planuri și scopuri care transcend sexualitatea și romantismul, îmbogățind și expansionând profilul psihologic și trans psihologic al bărbatului și al femeii.

3. STORGE

Este o formă de iubire conținătoare a unei afecțiuni naturale și a sentimentului de apartenență reciprocă. Ea se manifestă, în cuplu, prin loialitate mutuală, grad înalt de securizare și confort interpersonal durabil.

Storge este iubirea pe care o ai din fire și este ilustrată cel mai bine de relațiile dintre părinți și copii sau dintre frați și surori, mergând uneori până la sacrificiu. În 1863, o mamă din Țara Galilor a plecat cu copilul spre un vecin, aflat la o milă distanță, a fost surprinsă de o teribilă furtună de zăpadă și s-a rătăcit. După ce furtuna s-a potolit, cei care pleaseră în căutarea ei, au găsit-o îmbrăcată doar în lenjeria de corp. Înghețase și murise. Copilul însă, bine înfăpurat în hainele mamei, era viu și sănătos. Copilul, David Lloyd George, a crescut și a ajuns prim-ministrul Marii Britanii, în timpul primului război mondial. Aceasta este storge, în aspectul ei sublim.

4. FLEO

Este acea modalitate de a iubi în care accentele cad pe împărtășire, prietenie și reciprocitate. Partenerii sunt atrași unul de celălalt prin natura comună a viziunilor, aspirațiilor și concepțiilor, se regăsesc în interesele și viziunile celuilalt. Când această similitudine de preocupări și problematice sau nevoi este mai redusă, fleo este creată de disponibilitatea de a asculta și a-i încredința celuilalt cel mai intim gânduri, speranțe și trăiri emoționale.

Fleo transformă partenerii de cuplu în cel mai buni prieteni. Ei sunt „tovarăși de viață”, camarazi de excepție sau companioni (vezi și „companionate love” – Hatfield, 1988, apud Mitrofan, I., Ciupercă, C., 1997). Diferită de pasionalitatea iubirii erotice și de relativa necondiționare din iubirea storge, fleo este un tip de legătură afectivă profundă, stabilă, dar care solicită înoldedeauna un răspuns. Exprimarea sexual-corporală nu este foarte bogată, dar e compensată de valori, atitudini și preferințe comune, în jurul cărora se împletesc viețile celor 2 parteneri.

Rezistența în timp a iubirii fleo este asigurată de o formă specială de comportament interpersonal, anume dezvăluirea reciprocă. Aceasta înseamnă că eu dezvălui puțin despre

mine, iar tu dezvălui puțin despre tine. Deprinderea noastră de a ne dezvălui devine astfel un pic mai puternică, iar data viitoare eu voi dezvălui ceva mai mult despre mine, fiind mult mai probabil ca și tu să faci la fel. Psihologia socială a codificat acest mecanism în principiu: dezvăluirea produce dezvăluire.

Acest dans al împărtășirii intimității este propriu partenerilor fieri, ei ajungând, cu trecerea timpului, la grade înalte de întrepătrundere psihologică. Chiar și atunci când relația se încheie, cei doi, în virtutea unor modele comune de relaționare și autodezvăluire, continuă să rămână prieteni de neînlocuit, posesori de drept ai unui loc în inima celuilalt.

5. AGAPE

Dragostea de acest tip este mai degrabă o atitudine spirituală și un comportament complet altruist. Este iubire în acțiune, preocupare continuă pentru a-l ajuta, a avea grijă, a-l face pe celălalt să se simtă bine. Cel ce practică iubirea-agape este cel mai tolerant și iertător partener. El o face fără a aștepta nimic în schimb. Oarecum deasupra nevoilor personale și emoțiilor așa-zis primitive, agape se reclamă din tradiția creștină a iubirii.

De aceea, descrierea clasică a acestui fel de a iubi îi aparține unui învățat evreu de acum 2000 de ani, într-o scrisoare trimisă rudelor sale din Corint:

„Chiar dacă aș putea vorbi în mai multe limbi omenești și în cele îngerești și n-aș avea deloc dragoste, aș fi ca o alamă sunătoare sau ca un chimval zăngănitor. Și chiar dacă aș avea darul profeției și aș cunoaște toate tainele și toată știința, chiar dacă aș avea toată credința așa încât să pot să mut și munții din loc și dacă n-aș avea deloc dragoste, nu aș fi nimic. Dragostea este îndelung răbdătoare; ea este plină de bunătate; dragostea nu pizmuiește; dragostea nu se laudă, nu se umflă cu mândrie; nu se supără; nu se poartă necuviincios; nu caută folosul său; nu se mânia; nu se gândește la rău; nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură căl mai des de adevăr, bine și frumos; acoperă totul, crede totul, crede tot ceea ce este bun și dumnezeiesc, nădăjduiește tot ceea ce este cu adevărat binefăcător; suferă totul cu smerenie. Dragostea este ceva dumnezeiesc și tocmai de aceea nu va pieri niciodată. Prorociile se vor sfârși, limbile vor înceta, cunoașterea va avea sfârșit, dragostea va rămâne nestărsită. Căci, dacă acum cunoaștem în parte și prorocim în parte, atunci când cu ajutorul dragostei vom ajunge la desăvârșire, acest « în parte » se va sfârși.

Când eram copil, vorbeam ca un copil, simțeam ca un copil, gândeam ca un copil; când m-am făcut om mare, am lepădat tot ceea ce era copilăresc. Acum vedem ca într-o oglindă în chip întunecos; dar atunci vom vedea față în față. Acum cunosc în parte, dar atunci voi cunoaște pe deplin, așa cum am fost și eu întotdeauna cunoscut pe deplin. Acum dar rămân acestea trei: credința, nădejdea și dragostea; dar cea mai mare dintre ele este dragostea.” (Epistola I a Sf. Apostol Pavel către Corinteni, 13).

Este lesne de observat că dragostea agape se apropie cel mai mult de dragostea divină. Când celelalte forme de iubire se sting, agape îi oferă forța de a merge mai departe, continuând să ofere necondiționat, fiind tu însuși transformat și înalt în cruzetul alchimic al unei iubiri excepționale.

Cu toate acestea, fără a umbri cu nimic strălucirea spirituală a acestei iubiri și pentru că, de la „instalare”, mintea mea e programată să vadă și celălalt pol, mai am un comentariu de făcut. Din când în când, contrariile se ating. Oameni desăvârșiți, modele vii ale spiritualității, sunt considerați nebuni, dezadaptați sau escroci, iar psihopați coborâți direct din paginile unui manual de psihopatologie sunt admirați și urmați în idealurile lor aberante de oameni aparent sănătoși mintal. Uneori, așa este și cu agape. Ceea ce pare comportament altruist motivat și acceptare divină a suferinței, nu este decât o formă pură de masochism, autosacrificiu stupid și profund

dăunător pentru evoluția psihologică. Femeile sunt mult mai înclinate să cadă în capcana iubirii „lipsite de egoism”, fiind convinse că, iubind un bărbat suficient de mult, acesta se va schimba.

Surpriză! Indiferenți de forța, amplitudinea și persistența iubirii tale, nimeni nu se va schimba dacă nu-și dorește aceasta. În astfel de cazuri, a iubi în stilul agape este ca și cum ai încerca să muți Marea Neagră la Skobozia, cu ajutorul unei găleușe. La fel de bine ai putea să-ți construiești singur o navă spațială, pentru a-ți vizita proprietățile proaspăt achiziționate pe Lună.

11.2. Artă de a iubi

Ceva mai sprinten, Erich Fromm mi-a luat-o înainte. Într-o carte frumoasă din 1956 tratează exact acești subiecți. Nu pot decât să mă declar întru totul de acord cu marele psihanalist și scriitor german. A iubi este o artă pe care, pentru a o deprinde și a o duce la desăvârșire, trebuie să o înveți și să o exersezi așa cum ai proceda cu orice altă artă sau activitate (pictura, muzica, literatura, arhitectura, medicina, ingineria, tâmplăria etc.).

Spre deosebire de alte domenii artistice, unde oamenii se nasc cu aptitudini în mod evident diferențiate (de exemplu, cu aptitudini muzicale puternic diferențiate), în domeniul iubirii, dintr-un exces de democrație, am putea crede că oamenii vin pe lume cu aptitudini relativ asemănătoare. Cu alte cuvinte, la naștere, oamenii au această latură executiv-instrumentală conturată identic.

Mă tem că lucrurile nu stau deloc așa, cu atât mai mult cu cât în natură nimic nu este democratic. Nu încerc deloc să mă situez pe o poziție elitistă sau radicală, pur și simplu observ o realitate: oamenii vin pe acest pământ cu aptitudini foarte diferite de a practica iubirea. Așa cum unii au magnifice aptitudini senzorial-perceptive (cum ar fi un auz foarte fin), iar alții (cazul meu) sunt mai mult decât mediocri la acest capitol, în același fel unii oameni au o aptitudine de a iubi ușoară din comun, pe când alții, în mod miraculos, au posibilități minime în acest sens sau pur și simplu handicapați.

Partea bună, în felul cum văd eu lucrurile, este că cei mai mulți oameni dispun de un potențial rezonabil și de aptitudini mai mult decât suficiente de a iubi măcar câteva persoane (părinți, partenerul, copii). Urmând mai departe analogia, iubirea, ca aptitudine, se construiește prin exersări facilitate de activitate. Altfel spus, deși are o bază înnăscută (există o dotare nativă), iubirea se modelează și se dezvoltă prin exerciții, ajungând la anumite niveluri sau cote, fără însă a putea preciza cât se datorează eredității și cât a fost dobândit.

Deși acest raport, dotare nativă – construcție prin învățare și activitate, rămâne necunoscut, credința mea de nedrept este că al doilea termen poate fi optimizat sau maximizat cu puțină bunăvoință, deschidere și inteligență (este unul din motivele pentru care scriu această carte).

O abordare de acest fel (învățare și exercițiu înțelept al iubirii) poate întâmpina câteva dificultăți, din pomire. De pildă, de ce ar trebui învățată o practică sau o artă din care nu se poate face avere, care nu aduce aplauze, prestigiu și recunoașteri sociale? Pentru partizanii acestei orientări, iubirea este un lux despre care nu putem vorbi câtă vreme condițiile mai sus menționate nu sunt îndeplinite. Mă simt atât de singherit de acest argument dezgustător de pragmatic, încât nu numai că nu-mi vine să-l analizez, dar nici măcar o ironie – două la adresa acestor „realități” nu am pomire de a skobozii.

O altă dificultate derivă dintr-o credință răspândită, anume că nu există nimic de învățat în iubire și singura problemă este aflarea obiectului iubirii. Iubirea este ceva la fel de natural ca respirația, mersul sau masticarea alimentelor, prin urmare nu este nimic de învățat aici.

Sunt primul care admit acestă naturăleptă sau spontanitate a iubirii. Ea arge asemenea unui râu dacă nu este blocată. Sau, inversul parabolă: a învâia iubirea este echivalent cu a le decăia de căile neînții, adică de a identifica. Înțelege și elimina tot ce l blochează curgerea. Eloul, în acest sens, nu constă în a împinge iubirea din spate (pejune la fel de multă cu încercarea de a împinge un râu de la spate), ci în a-i deschide calea, observând și îndulcind obstacolele. Ca terapia învâiosii de adâncitate minii umane, este uimitor să constat în ce varietate de feluri oameni își joacă țesle lor înșii (scenarii și acți ai actori, țită de care profesorii în de la Hollywood sunt la stadiu de copii de grădiniță), rețelele de iubire fiind în acest context, aii temative bine reprezentate. Cu un dram în plus de perversitate, as gâsi fascinant modul cum ființele umane se opun unei dezvoltări line, straduindu-se să și pună bețe în roate, căutând sau inventând obstacole interne sau externe.

În alaltă de asta, nu sunt sigur că respirația, mersul sau masticajia, în absența unei educații corecte, sunt exemple ultime de armonie. Cunoașterii practicei respirației ști bine căi de diferență este respirația completă de formele ei sporzane parțiale (abdominală, toracică și claviculată), iar pentru a realiza ce este o mestecare adecvată e suficient să petrec 5 minute împreună cu un coș de pâine. (Așieți merabidilor, în socialitatea urinoiului, megametea show-bod.) Pînă urmăre, dacă depindentele celei mai simple corpi componente proot sau suboptimală autormalizate, la ce altceva decât nu la complicații teribile ne putem aștepta de la iubire, această complexitate de procese emoționale, elaborări cognitive, tensiuni motorfonale și vedon acționali?

Ai înțeles răspunsul comentariilor ai învâiosiei de a pălănuie, ca un discipol, în arta iubii, este expresia iluziei proaspat examinate și încercă pe toate lepele în capitolul anterior. Oțesece acceptabilă faptul ca o dată de două ori trăirea învâiosiei să fie confundată cu experiența iubii. Dar nu mai am resurse intelectuale pentru a-i înțelege pe cei care, țezii de conficiale, decanalizii sau trahăi din vâul învâiosiei, nu consideră că au ceva de învățat din aceste experiențe.

În ce mă privește, îmi aduc aminte și azi cum țalia pe care o „jubeam” m-a respins cu bălănelo și mă mai amuză revădind propoziții în care am reamintit această cumpăta țageștie. Cățira aai mai țărău (den, mă îndăgăștesc grevi) am experimental din nou „jubeia ultimă”, iar vestea că nu sunt eu „aceia” a decășpat o nouă catastrofă morală, socială, în ștăpt, cu urtele învâiosimile de minte. Cam acum 3 ani m-am învâiosit din nou, dar eram deșă înțelept. (Jui ca nu-mi dau seama unde încape alia înțeleștune.)

Lasă bui not țeară”, o altă expreșție a deținuturului pentru arta de a iub este învâios lunea în care trăim, în caracteristica ei consumatoristă. Când învaga cultură îi simulează și îi influențază, uneori țitid să și dai seama, conștie de a cumpăta, devine difiil să le raportezi la iubire altă decăt în termenii unui schimb reciproc avantajos, pe baza analizelor calitativelor sau preferențelor. Când în minte s-a instalat subit ma-ul de marketing (products, price, pret, promovare conform domniului expert Kotler), este difiil să țămăi imun la brand-urile cele mai solicitate și la mesajele pe care industria publicității pe propoziții sau le amplifică, neșășitor – cunctă sau puțin înconștient de efectele pe termen lung în psihologia colectivă, într-un astfel de climat, arând ca nucleu valorizant și profitul, devine de înțeles cum rețelele de iubire se aliniază regulilor ce domină piața produselor. Aceasta este zona în care, personal, mă simt cel mai neputincios. Sper ca această neputine de a cumpăta și de a vinde să înțeleze sau, dacă se perpetuează, pînă cîte țite ce miracol dăru, sufletul uman să fie salvat de la contaminare. (Am vînat-o puțin spre analiză socială. Combai ține, nu-i agă?)

11.3. Practica și iscusințele iubirii

Îți amintești cum ai învățat să-ți legi șireturile? Cum ai învățat să vorbești engleza sau germana sau orice altă limbă străină pe care o stăpânești? Cum ai învățat să poți? Exercițiul constant și, destul de probabil, prezența unui profesor, reprezintă numitorii comuni ai acestor deprinderi. Ceva te-a instruit în prealabil, vorbindu-ți despre condițiile de realizare, cerințele de calitate sau semnificațiile formării deprinderi. Ți s-a demonstrat modelul acțiunii, după care toi greul a căzut pe umerii tăi. Au început tot felul de exerciții chinuitoare, de-a lungul cărora execuția s-a perfecționat. Evident, erorile s-au înghesuit să-ți facă apăsătoare, mai ales la început. Din fericire, depistarea și comunicarea lor a redus considerabil numărul repetițiilor pentru automatizare. Dacă ai avut și ceva aptitudini, nu neapărat grozave, iar metodele de lucru au rămas constante, e destul de probabil ca acum să umbi, triumfător, încheiat la șireturi.

Ai putea să-mi spui însă cine te-a învățat să dezvolti o relație umană? În special, cine te-a asistat în deprinderea artei de a iubi? Sunt sigur în proporție de 101% că la școală n-a venit nimeni să-ți spună, ie și colegilor tăi „Astăzi vom vorbi despre secretele relațiilor de succes, iar mâine vă voi învăța să vă comunicați sentimentele și nevoile”. Un demon interior îmi șoptește că nici acum procentele n-ar fi sensibil diferite. (Piei, drace!)

Cu toate acestea, până să devii mare și voinic, ai petrecut sute și mii de ore studiind arta relațiilor interumane, în general, și arta de a iubi sau de a nu iubi, în particular. Ai început de când singura ta cunoștință era sânul matern sau biberonul și ai tot continuat această „formare continuă” până ți-ai luat zborul de acasă. (Poate acum ești doar în probe de zbor sau încă mai construiești avionul, dar ai sesizat ideea.) Pentru a da un os de ros criticilor mei literari, înfr-o a treia frază consecutivă în care apare cuvântul „zbor”, mai adaug: iar toate cunoștințele despre arta de a iubi le-ai prins din zbor, cel mai adesea fără să-ți dai seama, și le-ai stocat în acea cutuță dotată cu lobi frontali, care, chipurile, ne fac superiori gorilei sau omului din Neanderthal.

Ceea ce vreau să spun este că aceste „studii” universitare, doctorale și postdoctorale de acasă, desfășurate în stadii din cele mai diferite ale gândirii (cu un accent al tipurilor senzoriomotor și preoperațional de gândire – adică cele mai puțin sofisticate niveluri mentale), sunt departe de a asigura o înțelegere critică, adecvată și completă a realității unei relații profunde. Tabloul e și mai complicat dacă ai fost învățăcel la mai multe surse (părinți, frați, bunici), fiecare cu gradul ei de autoritate.

Luându-te pe altă parte, cum ar fi dacă, stând în fața unui calculator proaspăt achizițional, una din aceste drăci ingineresti cu 55 de milioane de tranzistori, frecvențe de 2Ghz, 512 Kb memoria cache și rezoluția de nu știu câți pixeli, frustrat la maxim pentru că nu te-a învățat nimeni să-l folosești, ai spune: „nu e bun de nimic, vreau altul”? Dacă nu ți-a spus nimeni că e nevoie să fi instruit pentru a lucra la computer e firesc să crezi că e ceva în neregulă cu acest unil vestitor al dominației inteligenței artificiale. Dar lucrurile stau exact invers. Nu computerul este defect, ci cunoașterea la este defectuoasă sau inexistentă.

Cred sincer că poți învăța să iubești, tot așa cum poți învăța să utilizezi un calculator, să conduci o mașină, să joci baschet sau să-ți dezvolti orice altă abilitate cu care ai fost năv înzestrat. Nu știu dacă vei ajunge să joci în NBA, să-i dai clasă lui Schumacher sau să te vâneze Microsoftul prin cartier. Contează, însă, în aceste arte, ca și în iubire, să-ți dai voie să nu știi nimic pentru a putea învăța totul: decât să fi un expert autodeclarat și ridicol pentru care nici un computer/ partener nu e bun, e de preferat să fi un novice inteligent și sărginos, disponibil și apt pentru a-și manifesta întregul potențial de a iubi.

Și pentru că toamă ți-am demonstrat impecabil în ce fel iubirea presupune muncă, te invit, mai departe, să examinăm premisele, condițiile sau cerințele acestei activități, uneori destul de nesuferite.

11.4. Iscușința voinței

Prima condiție este disciplina voinței. S-ar putea să clătăni neîncrezător din cap, dar sper să descoperi foarte repede și definitiv în ce fel iubirea este disciplină. În primul rând, nu vei fi niciodată bun sau foarte bun într-un domeniu, în afara unei practici disciplinate. Dacă vrei să cânti precum Pavarotti sau Plácido Domingo, dar exersezi când „îți vine” sau când „ai chef”, probabil nu vei fi difuzat nici de Radio Erevan. Vei fi o figură interesantă la tot soiul de chermize sau chefuri și doar atât.

Dragostea nu e diferită. Alegi să iubești în același fel în care alegi să devii un maestru al artei vocale, al mecanicii auto sau al jocului cu balonul rotund. Nu, n-am greșit: iubirea este o alegere conștientă, deci un act al voinței.

Îndrăgostirea nu e deloc o alegere, nu are nici o legătură cu voința. Când ești îndrăgostit spui frecvent „Te iubesc”, dar aceasta, deocamdată, nu e decât o pretenție. Iubirea apare și se dezvoltă odată cu intervenția voinței și, după cum voi arăta mai târziu, a inteligenței.

Pentru unii s-ar putea să nu fie prea clar ce este voința, așa că voi încerca să-i ajut. Voința este „un proces psihic complex de reglaj superior, realizat prin mijloace verbale și constând în acțiuni de mobilizare și concentrare a energiei psihonervice în vederea biruirii obstacolelor și atingerii scopurilor conștient stabilite” (Popescu Neumanu, Zlate, Crețu, 1996). Dacă cineva n-a priceput ceea ce este împede pentru un pușt de clasa a zecea, vin cu un exemplu: Voința este atunci când spui „Voi da cu aspiratorul în seara aceasta” și, minune, chiar dai cu aspiratorul. Când spui „Voi da cu aspiratorul în seara aceasta” dar aspiri cu nesaț scene din „Imperiul contraatac”, plasezi cu viclenie exact în programul TV din seara asta (la concurență cu „Atacul clonei” în oraș), aceasta se numește dorință și nu voință.

Când ești îndrăgostit, afectivitatea este aceea care te conduce. Când iubești, afectivitatea continuă să te impulsioneze și să susțină energetic relația, dar cea care conduce este voința, ghidată de inteligență. Este ca în faimoasa metaforă indiană a trăsuri: caii sunt la fel de puternici și trag în continuare trăsura, numai că, între timp, s-a trezit și vizitul pentru a prelua conducerea trăsuri și a merge acolo unde vrea el și nu unde li se năzare cailor. Inteligența, în această metaforă, este simbolizată de o carte a lui Adrian Nuță, pe care vizitul, sceptic, dar curios, o mai răsfoiește din când în când.

Pe de altă parte, pentru a te îndrăgosti nu trebuie să fi într-un anumit fel. Îndrăgostirea este ceva care ți se întâmplă, indiferent dacă ești harnic sau puturos, disciplinat sau indisciplinat, mediocru sau eminent. În îndrăgostire spontanitatea este maximă, iar efortul egal cu zero. Oricât te-ai căzni sau sforți, nu poți crea experiența îndrăgostirii. Cu ajutorul voinței poți doar controla această experiență, în sensul că poți alege să îi răspunzi într-un fel sau altul. În relația terapeutică, de exemplu, clienții se îndrăgostesc frecvent de terapeuții lor, iar aceștia din urmă, ca urmare a unor reacții de contratransfer, răspund uneori similar. Dar terapeuții buni știu să stăpânească acest fenomen, să rămână în limitele rolului lor și să-l perceapă pe client altfel decât ca pe un obiect romantic. Dacă forțele inconștiente angrenate sunt imposibil de controlat, relația profesională încetează, pentru a ceda locul unei relații de prietenie sau de iubire.

În iubire, disciplina extinde gradat și definitiv granițele Euului. În îndrăgostire, granițele Euului cad brusc, deducând iluzia temporară a unei extinderi gigantice. Este ca și cum

„în iubire”, ca urmare a unor străduințe neobosite, avansezi constant pe versantul unui munte, având acces permanent la perspectiva înălțimii la care te afli, pe când, în experiența îndrăgostirii, un elicopter te ridică rapid la aceeași înălțime pentru a admira peisajul, apoi te readuce la sol sau îți dă pur și simplu drumul, dacă tu ești amator de senzații tari sau pătul urmează o cură de Carlsberg, probabil cel mai bun medicament din lume.

Pentru a elucida în elementare tema extinderii frontierei Eului ca aspect fundamental al unei relații de iubire, ți-am mai pregătit un exemplu (din viața interpersonală, ca să zic așa).

Partenera mea de cuplu iubește florile. Suma din bugetul comun, percepută de mine ca fabuloasă, pleacă în direcții necunoscute, de unde revin sub formă de ghiveci, jardiniere, îngrășăminte, pământ, stropitoare, vaporizator, suport, insecticid, reviste de specialitate și, evident, flori sau semințe de flori. În jargon psihologic, florile sunt investite. Investiția, așa cum e definită de psihanaliză, este actul de a lega o anumită energie psihică de o reprezentare sau grup de reprezentări, de o parte a corpului, de un obiect etc. (Laplanche, Pontalis, 1994). Privită fenomenologic, investiția este procesul prin care obiectele și reprezentările sunt afectate de anumite valori, valori ce organizează câmpul percepției și al comportamentului. Mai pe scurt, obiectele cu anumite valori afective. Un obiect investit este un obiect de care suntem atrași, pe care îl dorim, în clipa în care ne luăm un angajament față de el, acel obiect nu e doar investit, ci e și iubit.

Astfel am ajuns să înțeleg că partenera mea iubește florile: le îngrijește, le vorbește, le apără de dăunători, le mai dă câte un pupic, adică face tot felul de lucruri care sunt expresii clare ale angajamentului față de ele. Îmi dă instrucțiuni precise când lipsește de acasă mai mult timp și e fericită o zi întreagă dacă un mm pătrat de corolă s-a deschis. Bineînțeles, visează la o casă cu o grădină unde să-și facă de cap, motiv pentru care îmi examinez disponibilitățile de a vinde droguri sau a detuma fonduri publice.

Știe o grămadă de lucruri despre flori, culese probabil din niște catastre colorate pe care le avem în bibliotecă. E foarte dispusă să împartă aceste cunoștințe cu mine, iar performanțele mele, susținute de un talent nativ nebănuit, sunt uluitoare, dovadă că în doar 2 ani am ajuns să deosebesc o petunie de un mac.

Ceea ce vreau să subliniez este că semnificația, cunoașterea și toate trăirile avute în raport cu florile au devenit o parte din viața și individualitatea ei. Pentru că sunt investite și iubite, florile trăiesc înăuntrul ei, ceea ce înseamnă că acest „înăuntru” a devenit mai mare, adică frontierele Eului s-au extins.

Același fenomen se petrece când iubești un alt om. Minutele, săptămânile sau ani de iubire angajată modifică simțitor Eul în sensul lărgirii lui. Scade sentimentul separării sau izolării și, uneori, în mod miraculos, iubind esența celeilalte persoane poți ajunge să te simți unit cu toți oamenii și chiar cu tot ceea ce este viu. Investiția susținută de angajament îți permite să încorporezi creator sau să „traduci” lumea în interiorul tău, adică să te îmbogățești, să te transformi sau să te crezi pe tine însuși, deși paradoxal, te-ai angajat față de altcineva. (O chestie beton! Dacă-mi permiți o lecție înveșc în fața șireteniei divine.)

Strâns legată de disciplină îmi pare a fi răbdarea. Răbdarea, la rândul ei, presupune să fi în relații bune cu timpul. Iar Timpul, cum bine știm, are un obicei interesant: trece și nu se mai întoarce. Ca și cum viața nu ar fi suficient de grea, mai sunt și trebuințele, instinctele sau pulsunile care reclamă satisfacție imediată.

Poate nu ai auzit de un tip Walter Mischel. Este un psiholog american care a inițiat, în anii '60, un studiu longitudinal cu copii de 4 ani de la o grădiniță din campusul prestigioasei Stanford University. Pentru a măsura capacitatea de control și amânarea impulsurilor le-a aplicat Testul Prăjiturii. Testul e simplu: i se spune copilului că va primi 2 prăjituri dacă mai așteaptă ca

psihologul să rezolve câteva treburi mănunte sau, dacă nu dorește să aștepte, va primi doar una, imediat. Îți imaginezi ce dilemă hamletiană în sufletul unui copil de 4 ani, ce dispute îngrozitoare între dorințe și cenzuri, între gratificație și amânare?

După ieșirea din cameră a celui care face experiența, unii copii s-au repezit la prăjitură, consumând-o pe loc. În timp ce alții au început să se joace sau să se joace între ei, așteptând întoarcerea psihologului. Pentru câțiva nu a fost deloc simplu, ei punându-și mâinile la ochi pentru a nu mai vedea ispita.

Diferențele sociale și emoționale dintre cei care au rezistat și cei care au cedat tentaței, pe parcursul adolescenței, când au fost retestați, erau mai mult decât semnificative. Copii cu un autocontrol superior, care au ales să nu mănânce prăjitura pe loc, erau adolescenți mult mai competenți din punct de vedere social: cu mai multă inițiativă, mai eficienți și încrezători în sine, mai rezistenți la stres și cedând mai greu în situații tensionate.

Profilul celorlalți era mai degrabă perturbat din punct de vedere psihologic: nesiguri, indecizi sau nemulțumiți, cu reacții exagerate la agenți stresori, mai inadecvați social și ușor de înlat în situații de frustrare.

Mai surprinzătoare a fost constatarea că, la sfârșitul liceului, cei care așteptaseră cu răbdare erau elevi cu rezultate școlare mult mai bune decât cei care acționaseră sub imperiul dorinței. Este ca și cum capacitatea de a umări recompensa ar fi influențat potențialul intelectual, independent de IQ-ul în sine (acest rezultat a zdruncinat puternic opinia generală că IQ-ul nu poate fi schimbat, reprezentând o limitare definitivă a potențialului unui copil).

Forța de a stăpâni trebuințele, impulsurile sau tendințele sprijină o mulțime practică nesfârșită de eforturi, începând cu antipabcele diete sau regimuri pentru slăbit și până la dobândirea unei diplome de licențiat sau, după caz, de bacalaureat. Nici dezvoltarea unei relații de iubire nu face excepție.

A răbda, adică a rezista unei frustrări, a amâna un impuls sau a face față unei emoții negative puternice este indispensabil, dacă vrei cu adevărat să realizezi ceva în experiența ta de conviețuire și parteneritate, consensuală sau maritală. Reușita relațională este alimentată, desigur, de entuziasmul și plăcerea pentru ceea ce facem. Dar ea nu se reduce la emoții și sentimente. În plus, trăirile emoționale înseamnă și anxietate, proastă dispoziție sau agitație excesivă, iar acestea trebuie cumva stăpânite.

Anxietatea sau îngrijorarea prea mare micșorează resursele disponibile pentru prelucrarea altor informații sau înțelegerea altor strategii de acțiune, după cum euforia scăpată de sub control devine nebunie la propriu, ca în cazul tulburărilor dispoziționale din psihoza maniaco-depresivă. Agitația excesivă subminează abilitatea de a gândi eficient și corect, iar proasta dispoziție, atunci când durează, dă naștere unui fel posomorât și grav de a vedea viața, neatrăgător și distructiv pe termen lung.

Îmi place să cred că a avea răbdare într-o relație e similar cu a avea răbdare cu o sămânță proaspăt sădită. Relația este sămânța. După ce ai plantat-o, nu o dezgropi în fiecare dimineață pentru a vedea dacă a germinat și nici nu tragi vilejește de ea după ce i-ai apărut prima frunzușică. Mai degrabă îi oferi toată grija de care ești capabil și cauți să o protejezi de tot ceea ce ar putea reprezenta adversitate sau conjunctură nefavorabilă. Restul nu te mai privește pe tine! Dacă sămânța este iubită și, lucru important, conține potențialul de a crește, ea va crește negreșit și va fi lucrul cel mai grozav din viața ta. O aceeași sămânță minusculă, de exemplu, poate deveni un copac suficient de viguros și înalt, pe care tu să te cațeri la cer. Uneori sămânța nu germinază din motive de incompetență a grădinarului/ grădinarilor. Altele răsare, dar grădinarul o uită, luat cu altele, sau chiar o abandonează, atras de semințe ce par mai strălucitoare sau performante.

Pentru a te lansa într-o astfel de întreprindere ai nevoie de cunoștințe, de abilități, dar și de un angajament ferm. Natura acestui angajament reflectă fidel complexitatea și maturitatea ta emoțională. Pentru a asista sămânța în procesul ei misterios de manifestare a întregului potențial te-ai gândit că ai nevoie de ceva timp, posibil chiar toată viața? (Sau câteva vieți, pentru chibzuții prieteni ai teoriilor reîncarnării.) Crezi că ai stăta răbdare?

O anecdotă: un bărbat i se confesează celui mai bun prieten – „Știi, sunt destul de nervos, săptămâna viitoare mă căsătoresc”. Celălalt îi răspunde plin de înțelegere: „Oh, știu foarte bine la ce te referi. Căsătoria înseamnă un act de mare responsabilitate, o implicare trup și suflet – iar 6 și 7 ani trec uneori foarte greu”.

Chiar în clipa asta nu-mi amintesc ratele divorțialității din principalele țări dezvoltate, dar te-am speriat suficient, nu-i așa? Dacă nu, reține totuși că, în țara din care am importat Coca-Cola și ziua Sfântului Valentin, 50% din căsătorii se termină prin divorț. Cei care se căsătoresc a doua oară divorțează în proporție de 60%, iar 70% din cei care sunt pentru a treia oară căsătoriți, divorțează (Ziglar, 2001). Faptul cel mai interesant în aceeași statistică este următorul: americanii își aleg cel mai bine partenerul PRIMA DATĂ. Când aceeași carte va fi reeditată în SUA, tu americanule, vei înțelege de ce e atât de important să investești și să muncești din greu pentru prima ta relație.

Mai există un factor, dar de tip socio-cultural, care face răbdarea în mod particular dificilă. Este vorba de ritmul în care ne trăim viața în societatea post-modernă. Computerele, faxurile, internetul, telefoanele mobile sunt concepute și transformate astfel încât să mărească o viteză deja frenetică. Ritmul societății actuale, uneori absurd de rapid, se însinuează pretutindeni, inclusiv în relațiile interumane. Cei mai mulți îl consideră productiv și, pe această bază, îl valorizează; chiar dacă ne dăm seama că ceva nu e în regulă, nu știm cum să schimbăm cu unul mai lent și mai uman. Deoarece societatea ne presează, ne hărțuește, ne invadează neîncetat cu ritmurile ei nebunești, ne este tot mai greu să ne sincronizăm unor ritmuri mai lente, să ne oprim pentru a asculta și a vedea sau să trecem fără culpabilitate de la frenetie și clocot la liniște și calm. Acest fel de a trăi, pe care îl numesc „în regim de urgență”, oleră, într-adevăr, satisfacție, ne face să ne simțim utili sau plini de succes. A fi ocupat este deja o emblemă a importanței sau recunoașterii sociale. Este aproape jenant să nu ai nimic de făcut, să nu ai un proiect pe care să-l termini, să nu fi în drum spre al doilea sau al treilea job. Viața sub semnul adrenalinei, însoțită de tensiune, epuizare sau stress, nu-mi pare altceva decât un straniu mecanism de apărare colectiv, general și menținut pentru a umple, substitutiv, golurile lăsați de nevoi profunde, neîmplinite.

Este aproape de necrezut să afli că există oameni care au o altă percepție a timpului. Amerindienii, care trăiesc în timpul circular, vin la întâlniri fără să știe nimic despre punctualitate, agenda de lucru sau „time-management”. Căpeteniile de trib ajung la Bureau of Indian Affairs cu două – trei zile „înlăzriere”. Aceasta nu reprezintă o problemă pentru nimeni, cu excepția „bășinașilor” americani, care împânășesc o viziune lineară asupra timpului.

Pentru populația Hopi, din sud-vestul SUA, timpul nu se termină niciodată. Ceea ce nu se încheie azi va fi continuat mâine. Ceea ce nu poate fi făcut anul acesta va fi făcut la anul. Iar ceea ce nu a fost atins în această viață va fi atins în următoarea. Viața are loc în prezent, iar viitorul nu este nici mai bun, nici mai rău.

În relațiile de cuplu, această dominație a lui „mai repede” este mai mult decât nesănătoasă. În viața sexuală, unor bărbați le sunt suficiente 5 minute pentru „a încheia conturile”, fie dintr-un entuziasm vinil și necontrolat, fie într-o monumentală lipsă de înțelegere a nevoilor femeilor. Psihosexologii se întrec în zilele sau la televizor în a atrage atenția bărbaților asupra integrării preludiului și postludiului în fuziunea erotică. Dacă ești bărbat și ai afirma că în

relație cu o femeie mai inhibată sau mai timidă, preludiul poate dura câteva zile, ai li convins că sunt normal la cap?

Fuziunea sexuală adevărată seamănă foarte mult cu o piesă muzicală. Există un început, un miez și un final. Presupun că, atunci când asculți un cântec, te interesează tot cântecul și nu doar partea de mijloc, după cum, dacă plătești echivalentul unui dolar pentru a urmări un film de Oscar la cinema, preferi să-l vezi de la început până la sfârșit. Dacă bărbați sunt foarte excitabili sexual, femeile au nevoie de o dinamizare afectivă, înainte de a se deschide în plan erotic. De asemenea, după consumarea actului erotic, ele au nevoie de timp pentru a trece de la efervescența amoroasă la starea obișnuită de conștiință. Este o misiune imposibilă, chiar și pentru un super-bărbat, să concentreze în câteva minute stimularea tactilă, mângăierile pline de tandrețe și îndelungate, masajul lin și ușor, actul amoros propriu-zis și retragerea delicată, împărtășirea trăirilor și senzațiilor și comunicarea recunoștinței.

În planul mai fin al trăirilor afective, lucrurile sunt și mai complicate. Ai putea crede că am o tendință bizară de a prezenta ceea ce este simplu ca fiind, de fapt, complex. Te înțeleg și sunt alături de tine cu un sârb: nu-ți prinde urechile în această carte și încearcă ceva mai optimist, ca un jurnal de sport sau o revistă de modă și stil.

E nevoie de timp pentru a descoperi și înțelege constelarea specifică a nevoilor celuilalt și a nevoi de timp pentru a le satisface, a învăța să le satisfaci sau a te retrage cu demnitate, datorită limitelor personale. De asemenea, e nevoie de timp pentru a simți ritmul altcuiva și a intra în rezonanță cu altcineva. Când ritmurile nu se potrivesc, între doi oameni care stau unul lângă altul e mai mult decât un ocean distanță. Lumea celor doi se fragmentează, devenind rece și plictisitoare. Într-un astfel de climat, relația stagnează, se devitalizează sau moare.

Terapeuții Stephen și Ondrea Levine, conștienți de importanța sincronizării, recomandă cuplurilor în dificultate următorul exercițiu: EL stă întins și respiră relaxat, iar EA stă alături și doar îi observă respirația. La un moment dat ea pune mâna pe abdomenul lui pentru a-i simți efectiv respirația. Însăndu-și propria respirație să se acordeze la ritmul lui. Abia după formarea acestei legături energetice începe travaliul de rezolvare a problemelor de relație.

În lumea rafinată a vibrațiilor emoționale e puțin loc pentru grabă, agitație sau frenetie. Așa cum, în actul sexual, ritmurile se contopesc prin intermediul senzualității și erotismului, în contactul emoțional intimitatea e stimulată și hrănită de liniștea întâlnirii și de prezența totală a celor două inimi.

În sfârșit, a treia icoană a voinței este concentrarea sau localizarea atenției asupra persoanei iubite. În vremurile noastre și în spațiul occidental, abilitatea de concentrare a atenției nu este prea încurajată. Mai degrabă reversul este valabil. Oamenii tind să facă mai multe lucruri deodată, iar aceste comportamente sunt social gratificate. De exemplu, dacă ești la un restaurant și nu scoți o vorbă fiind concentrat asupra actului de a mânca, prietenii se vor interesa sincer dacă cumva nu ești bolnav sau supărat pe ei.

În Orient, practicile de concentrare a atenției au o istorie milenară, iar rezultatele lor, relativ recent popularizate în țările avansate economic din lumea iudeo-creștină, când nu sunt spectaculoase sunt cel puțin surprinzătoare. Stephen Rechtschaffen (1996) relatează contactul său cu un maestru al concentrării atenției:

„Într-o zi, în timp ce conducea o lecție de meditație, eu stăteam de vorbă cu cineva în biroul meu, ale cărui geamuri dau spre o grădină din incinta Institutului Omega. Thich Nhat Hanh se pimba prin grădină, urmat de un grup de aproape 100 de persoane. Privirea mi-a rămas prindută asupra scenei. Mă uitam transfigurat, uitând total de musafirii mei și de afacerile despre care discutam. Felul în care mergea Thich Nhat Hanh îmi dădea impresia că săruta pământul cu

fiecare pas. Era în întregime prezent, evident concentrat numai asupra actului de a merge. Aproape că i-am simțit plăcerea cu care savura fiecare moment, senzația ierbei atingându-i tălpile, felul în care corpul lui părea la unison cu fiecare mișcare. El era prezent în acea plimbare. În fiecare moment, nimic altceva nu-l interesa. Trăia numai în momentul acum. Chiar și astăzi, când îmi aduc aminte, mă simt în întregime prezent în momentul în care l-am observat mergând.*

În viața de zi cu zi și în condițiile unei educații sublime, dar ignorante cu desăvârșire a tehnicilor de concentrare, aceste eforturi volitive de focalizare a atenției pot părea imposibile, inutile sau desuete. Nu este deloc așa. Nu poți fi în permanență foarte atent la ceea ce faci, dar poți alege intervale rezonabile în care să-ți exersezi această abilitate naturală.

Astfel, când te uiți la televizor îți poți imagina că, prin tunelul timpului, vii direct din Epoca de Piatră și vezi pentru prima oară o asemenea mașinărie. Când urinezi, te poți considera un tânăr rezident în urologie, interesat la maxim de anatomia și fiziologia aparatului genito-urinar. Dacă mănânci o salată de roși proaspete, închipuie-ți că tocmai ai fost eliberat după 20 de ani de temniță grea, timp în care te-ai delectat doar cu niște terciuri suspecte sau greboase. Iar când ascuți cursul profesorului de Psihologia Cuplului, poți socoti că sunt comunicate informații neprețuite pentru felierea ta și a partenerului tău.

Desigur, există o anumită exagerare în aceste statur (în special în ultimul). Vreau doar să înțelegi spiritul în care acțiuni obișnuite pot fi realizate ca și cum ar fi în totalitate noi sau neobișnuite și să percepi, îndeplinindu-le, savoarea, prospețimea și uneori extazul unor acte mecanice sau banale.

În arta iubirii, concentrarea atenției este la fel de importantă ca în orice altă artă sau meșteșug. Ai-ni nici o șansă să devii un mare pianist dacă nu te concentrezi în practica ta zilnică și, în timp ce cânti, îți zboară mintea la pianiste, violoniste sau parașutiste. De asemenea, nu poți fi un chelner mai acătări dacă, gândindu-te la altceva, le torni vinul clienților direct în buzunare. În mod similar, atunci când iubești, atenția îți este focalizată pe dezvoltarea psihologică sau spirituală a celuilalt (și chiar pe dezvoltarea fizică, dacă e să-mi extind atenția la acțiunile generoase și pricepute săvârșite de multe femei în rolul tradițional de gospodină).

Atenția curge în mod natural spre un obiect investit, dar menținerea aceluia obiect în locul atenției nu este o operație la fel de simplă. Dimpotrivă, mintea umană are o tendință clară de a oscila sau de a fugi măcar pentru câteva clipe spre alte obiecte sau fenomene din mediu. Cine a încercat vreodată să mediteze știe cu siguranță la ce mă refer.

E suficient să-ți propui un astfel de obiectiv pentru a observa cum mintea literalmente se zvârcolește pentru a se orienta spre altceva. Maeștrii meditației budiste, una dintre cele mai eficiente practici meditative, ne învață să acceptăm această tendință a minții, să nu facem imprudența să i ne opunem, să o observăm pur și simplu și apoi să revenim, metodic, la obiectul focal al atenției noastre. Încetul cu încetul, ca un animal care e limblănit, mintea se potolește, iar nemiscarea ei revelează niveluri ale realității de o mare frumusețe, dar rezistente la codificarea lingvistică.

În „Cartea despre mine însumi” (1976) Walt Whitman, prin puterea cuvintelor, apropie un astfel de nivel de înțelegerea discursivă:

„Cred că firul de lărbă nu este mai neînsemnat
decât ziua stelară
Și fumica e la fel de perfectă, și un fir de nisip sau
un ou de pitulice
Și brotăcelul e o capodoperă comparabilă celei

mai mari
Și rugă murilor ar putea împodobi saloanele
cerurilor
Și încheieturile degetelor mele fac de rușine orice
mecanică
Și boul care numegă cu grumazul în jos întrec
orice statua
Și un șoricel e un miracol ce poate convinge
sextilioane de necredincioși."

În arta iubirii, cea mai importantă formă de concentrare a atenției este ascultarea. Întreaga mea experiență de profesor, terapeut sau simplu muritor mă îndeamnă să afirm că încă nu am întâlnit o activitate mai anevoioasă, mai nesuferită și mai greșit înțeleasă decât ascultarea.

Cred cu tărie că cei mai mulți oameni ar fi dispuși să repete chinurile lui Iisus, să se autoînfometeze timp de 40 de zile sau să plece aiurea în Cosmos, cu o navă-pilot, decât să încerce să asculte în mod real, complet și la toate nivelurile pe altcineva.

În terapie, sentimentul clientului de a fi ascultat cu adevărat, pentru prima oară în viață sau pentru prima dată după mult timp, este, în sine, vindecător. Nu vreau să spun că psihologii sau terapeuții excelează la acest capitol, dar adesea ei răspund mulțumitor acestui set de așteptări. În ceea ce mă privește, deși cred că am o capacitate de a asculta supramedie, sunt frecvent jenat de hăchițele și pandaliile minții mele.

În esență, ascultarea e un proces de deschidere totală spre celălalt, fiind concentrat asupra ansamblului de semnale verbale și nonverbale pe care le transmite; fiind vorba de o concentrare reală, e vorba de un efort imens. E imposibil să asculți și să mai faci și altceva. Măsura în care ai renunțat la acest „altceva” este măsura ascultării tale. Puțini oameni au chef sau sunt motivați să cheltuiască atâta energie într-o activitate ale a cărei beneficii nu sunt atât de vizibile.

Dar fără ascultare, dezvoltarea unei relații de iubire nu poate fi concepută. Oamenii care nu se ascultă, nu se pot cunoaște, iar oamenii care nu se cunosc, nu se pot înțelege. Iar asta, cred că ești de acord, sună a război de o sută de ani.

11.5. Iscușința inteligenței

Cu chiu cu vai, poate că ai acceptat voința ca termen fundamental în ecuația inelabilă a iubirii. Aș întinde coarda prea mult, te întreb cu timiditate, dacă propun inteligența ca un alt termen necesar? Știu ce bolborosește deja în mintea ta pe marginea dihotomiei emoțional/rățional (sau, mai popular inimă/minte), a gândirii care ucide sentimentul, a rațiuni reci și impersonale sau a gândirii croce, centrate pe eficiență.

Dar ce zici de următoarea situație? Deși nu câștigă extraordinar, EL îi cumpără ei cam toate hainele și parfumurile pe care și le dorește. EA acceptă ca EL să meargă, uneori, la o bere cu băieții, expediții din care se întoarce treaz într-o proporție minusculă. Ea refuză să-și completeze studiile, iar EL se angajează să o susțină financiar până când se va răzgândi. EL mai lipsește câte o noapte de acasă, iar EA hotărăște să fie discretă și diplomată, comportându-se ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Confrunțați cu propriile lor comportamente, acești oameni au același tip de răspuns: a iubi înseamnă a dăruia. Așa este, mă îndin în fața acestui răspuns. Dar, cărotăș fiind, îi

complete: a iubi înseamnă a dăruí adecvat. O să-mi spui că adecvatul ăsta distruge tot lămeceul relației. Într-un fel, ai dreptate. A dăruí adecvat este o expresie minunată, care surprinde realitatea unei relații în care nu doar alectivitatea este funcțională, ci și inteligența. Iar inteligența are un mare cusur: distruge iluziile! (Dacă ai ceva cunoștințe de spiritualitate indiană, știi probabil că această funcție distrugătoare a iluzilor fenomenale este manifestată de Shiva, cel care ne conduce dincolo de deșertăciunea lumii.)

Este adevărat, când faci ceva din dragoste, nu-ți trece prin cap că ai merita ceva în schimb. O faci pentru că te bucuri să oferi, iar celălalt nu se va simți obligat, pentru că nu participă la un târg. Pentru tine, a iubi și a acționa sunt bucurii atât de mari, încât ce altceva ți-ai mai putea dori? Inteligența înseamnă și calcul, relații numerice, simetria, dar sper că intuiești că nu la acest tip de inteligență mă refer. Relația de iubire nu este un contract sau o afacere, nu se studiază la ASE sau la Știința Politice. Când dăruiești cu iubire nu-i ceri nimic celuilalt, mai degrabă îi ești recunoscător pentru că ți-a acceptat energia și a împătâșit-o cu tine.

Iubirea nu se dăruiește legată cu sfori sau prin acte contabile. Nu dai pentru a primi, ci dai pentru că „dai pe dinafară”. Rezervoarele tale sunt pline și tu te reversei. Ți s-au schimbat accentele interioare. Până deunăzi, accentul se punea pe cum să primești mai mult (eventual fără să dai nimic), dar acum accentul cade pe cum să dăruiești mai mult. Pentru tine este important să dăruiești sau să curgi asemenea unui râu, puternic, liber, oferindu-i celuilalt apa cea vie a iubirii tale. S-ar putea să ți se pară un lux. Așa și este. Iubirea este un lux.

Această ultimă propoziție îmi permite să leg două idei anterioare, a dăruí adecvat și a dăruí necondiționat. Care, la prima vedere, se bat cap în cap. În lumea noastră, știi cine trăiește în lux? Miliardarii. Sunt 243 în America, 120 în Europa și 70 în Asia. I-am numărat, dar nu m-am ales nici măcar cu o sondă, s-o instalez la intrarea în bloc. Ce au în comun acești oameni? Sunt putred de bogați (puteam să fac un act ratat și să scriu că sunt putrezi). Dacă te întâlnești cu Bill Gates la jogging și îi ceri 5.000 USD (cât i-aș cere eu, da' nu-mi place să alerg dimineața) este ca și cum i-ai cere Oceanului Pacific un litru de apă.

În dragoste este la fel. Pentru a putea dăruí trebuie să ai de unde, adică să fie preaplin de iubire. Dăruirea este inadecvată atunci când rezervoarele umplute pe jumătate sau pe sfert, se golesc și mai mult. Atunci dăruirea ta nu este decât manipulare subtilă, iar secarea izvoarelor emoționale este iminentă. Este ca și cum i-aș cere 5.000 USD unui român de la noi, care trăiește din ajutorul de șomaj și nu este interesat de munca la negru. S-ar putea ca, într-un avânt necondiționat de iubire, să-mi ofere ultimii bani, dar, între noi fie vorba, ai considera că este un comportament inteligent?

A face diferența între adecvat și inadecvat, a deosebi excesivul de optim în relația de cuplu, a trăi în prezent, dar a integra și viitorul, reprezentându-ți consecințele acțiunilor tale, sunt, toate, forme de operare a inteligenței discriminative. Oferta ta emoțională și comportamentală este inadecvată atunci când iubirea nu este bucurie, ci suferință, când rămâi cu un partener care este nepotrivit, nepăsător sau indisponibil, când aștepti să se schimbe, deși lui nici prin cap nu-i trece așa ceva, când crezi că o relație intimă înseamnă durere și violență, când viața ta se învârtă în jurul problemelor și sentimentelor lui, când dorința ta de a iubi nu este altceva decât dependență, când sacrificiile tale nu traduc decât teama de abandon și de singurătate sau când răspunzi cu compasiune la suferințele celuilalt, rămânând orb la propria ta suferință. Nu cred că ceva mai multă inteligență ar dăuna. Pentru curioși am rezervat un capitol întreg eronilor de evaluare a potențialului hrănitor sau distructiv al relației.

Mai există, însă un tip de inteligență asupra căreia voi stărui. A fost numită de Gardner (1993) inteligența interpersonală, a fost extinsă de Mayer și Salovey (1990) la 5 domenii principale, a fost studiată de Bar-On (1988) și a fost popularizată de un ziarist de la New York

Tunes, Daniel Goleman, absolvent de psihologie la Harvard, într-un best-seller din 1997, „Intelligența emoțională”.

Fiindu-mi un subiect foarte drag (sper să-ți devină și ție!), o voi lua câținel, cu riscul de a fi istoricist sau redundant.

Gardner a șocat țara inteligenței academice, măsurabile prin teste și codificate în faimosul IQ, propunând, în locul unei inteligențe-monolit, un model cu 7 posibilități: inteligența verbală, inteligența logico-matematică, abilitatea de a vedea în spațiu, inteligența kinestezică, aptitudinea muzicală, capacitățile intrapersonală și interpersonală. Îmi place să le spun și denților mei că Hagi nu e un mare vorbitor, dar are geniu kinestezic, iar cei care, în locu, nu înțelegeau cum vine treaba cu funcțiile, dar erau toți la literatură, nu erau deloc proști. În același fel, un dansator, un zugrav sau un tâmplar au o inteligență distinctă de cea a unui psiholog sau asistent social.

Inteligența interpersonală, ilustrată de mari terapeuți precum Carl Rogers sau Virginia Satir, se referă la abilitatea de a-ți înțelege pe ceilalți, de a realiza ce-i motivează, cum muncesc cel mai bine și cum se poate coopera cu ei. Inteligența intrapersonală, pe de altă parte, constă în abilitatea de a vedea cu claritate înăuntrul tău, de a-ți forma un model de mare acuratețe al Sineului și de a-l folosi cu succes în viața cotidiană. În timp ce miezul inteligenței interpersonale stă în capacitatea de a sesiza și a răspunde adecvat stărilor, nevoilor și dorințelor celorlalți, miezul inteligenței intrapersonale este capacitatea de acces la propriile trăiri, abilitatea de a le distinge și a le controla.

Alți doi psihologi, Peter Salovey și John Mayer, în „Imagination, Cognition and Personality” (1990), au propus un model al inteligenței emoționale structurat pe 5 domenii:

Cunoașterea propriilor emoții. Este abilitatea de a ne observa trăirile de la o clipă la alta și conține recunoașterea acestora atunci când apar. Există încă destui neivi care cred că-și cunosc emoțiile atunci când își dau seama că simt ceva, fără a fi în stare să atașeze un nume corect respectivelor trăiri sau sentimente. În spatele unui bănuț „Nu mă simt bine” sau „Sunt frustrat”, cum am descoperit în seminările și grupurile de terapie, se află un spectru larg de trăiri, de la „Mă simt respins”, „Mă simt nerespectat”, „Mă simt folosit” până la „Am nevoie să te iubesc, dar nu pot” sau „Vreau să te lovesc, dar îmi e teamă”. Un zeu milostiv a făcut să mă înălțesc și să mă apropii de câteva persoane (toate de sex opus) dotate cu un fel de scanner emoțional de mare fidelitate, iar restul experiențelor de contact mă face să bănuiesc o lăbișă discriminare pe sexe în distribuția acestor instrumente interne.

Gestionarea emoțiilor. Se referă la capacitatea de a ne menține echilibrul interior, confrunțată fiind cu emoții puternice, pozitive sau negative. Stăpânirea și adecvarea la situație a exprimării emoționale creează premisele unor contacte și relații interpersonale mai bune. Unii dintre noi, deși își recunosc cu mare precizie trăirile, au mari dificultăți în a le face față. Ei sunt asemenea unor pictori care, având percepția unor nuanțe multiple, nu pot opera cu ele pe șevalet. Cei care își reprimă cu brutalitate sentimentele, părădind a se descurca într-o situație, sunt departe de a fi buni administratori. Este ca și cum ai ascunde gunoierul sub covor, fiind convins că ai făcut curat.

Automotivarea. Acoperă posibilitățile de focalizare a emoțiilor în vederea atingerii unui scop și autocontrolul emoțional sau puterea de a amâna gratificațiile imediate. Cei care știu să-și stăpânească și să-și canalizeze impulsurile sunt capabili de performanțe excepționale, spre deosebire de cei care, având forță redusă a Eului sau abilități reduse de a-și pune trăirile și sentimentele în serviciul unor scopuri mai înalte, înnoată în oceanul primitor al mediocrității sau,

ca să mă exprim mai elevat, sunt devotați misiunii de a face umbră Pământului.

Empatia. Definită drept capacitatea de a manifesta sensibilitate și grijă pentru sentimentele celorlalți, este considerată piatra de temelie a înțelegerii celor din jur. Oamenii empatici sunt mai conștienți de elementele de subtilitate din limbajul nonverbal, sunt în stare să evalueze corect stările emoționale ale altora și să manifeste grijă în interacțiunea cu ei, protejându-le sentimentele.

Titchener, psihologul care a propus cuvântul „empathie”, căuta ceva distinct de „simpatie”, care poate fi simțită fără de altcineva fără a-i împărtăși sentimentele. El a fost inspirat de conceptul de empatie, definit inițial de teoreticienii estetici drept „capacitatea de a percepe experiența subiectivă a unei alte persoane”.

În zilele noastre, psihologia și psihologia socială anglo-saxonă și continentală se străduiesc să demonstreze existența unui tip empatic de personalitate și să instituie empatia ca o trăsătură umană și definitorie a ființei umane. Abilitățile empatice scăzute sunt implicate în psihopatologie și comportamentele agresive (Mehrabian, 1972, apud Goleman, 2001), pe când cele înalte sunt văzute ca esențiale pentru caracterul și comportamentul moral (Dickstein, 1979 și Hoffman, 1984, apud Goleman, 2001), pentru eficiența psihoterapeutului (Kendall și Wilcox, 1980, apud Goleman, 2001) și succesul în profesii didactice sau artistice care presupun implicare și ajutor social.

În relația de cuplu, ca și în orice altă relație interumană, a fi empatic înseamnă, în primul rând, a-ți păsa de celălalt, adică a-i acorda suficientă importanță pentru a-ți orienta atenția asupra lui. Mai departe, empatia reclamă adâncirea acestei prime conexiuni și racordarea la universul interior al celuilalt. Cum spune Rogers, „a fi empatic înseamnă a percepe cadrul intern de referință al altuia, cu toate componentele și semnificațiile sale emoționale, ca și cum ai fi cealaltă persoană, dar fără a pierde condiția de ca și cum” (1965, apud Goleman, 2001). În termeni și mai simpli, este capacitatea de a te pune în locul altuia, de a vedea și a simți lumea așa cum o simte el.

Psihopați eșuează constant în a se racorda altfel decât superficial la emoțiile celuilalt. Unii cercetători (Robert Hare, psiholog la universitatea British Columbia – apud Goleman, 2001) au încercat să caute o bază biologică a răcelii sau împietririi emoționale. Aceste studii au născut mari controverse, iar singurul consens la care s-a ajuns privește inexistența unei „gene criminale”.

Arta socială a relațiilor. Cuprinde disponibilitățile de cunoaștere, analiză și dirijare a emoțiilor celorlalți, conducând la eficiență interpersonală și succes relațional. Competența și aptitudinile sociale sunt însemnele caracteristice ale indivizilor care se bucură de popularitate și apreciere socială. În glorioasa noastră lume politică există un exemplu aproape didactic, pe care nu-l voi numi întrucât nu sunt în stare să-i număr mandatele.

Thomas Halch (1989) a cercetat **Inteligința socială**, acest subtil al inteligenței emoționale, identificându-i 4 dimensiuni:

- a. **Capacitatea de organizare a grupurilor.** Presupune motivarea și coordonarea eficientă a eforturilor într-un grup de oameni. Este o calitate esențială a conducătorului, indiferent dacă este director de instituție, șef de catedră universitară, regizor de film sau antrenor de handbal. Pe terenul de joacă, acesta este copilul care decide în privința activităților comune, hotărând cine va juca și cine va sta pe margine.
- b. **Capacitatea de negociere.** Este talentul, uneori excepțional, de a media conflictele și chiar de a le sesiza și dezamorsa, cu mult timp înainte să se manifeste deschis. Cei care posedă acest talent sunt excelenți arbitri, mediatori, diplomați, consultanți sau

judecători. Un guvern în care există un astfel de om este binecuvântat, iar șefii de sindicat se pot orienta spre activități mai prozice, cum ar fi, de exemplu, munca.

- c. **Capacitatea de a stabili și menține relații personale.** În viața de cuplu, aceste persoane sunt parteneri de maximă încredere, oameni pe care te poți baza oricând. În lumea socială se înțeleg bine cu toată lumea, reacționează cu tact la sentimentele celorlalți, înțeleg potențialul de dezvoltare a unei relații, sunt buni prieteni și excelenți parteneri de afaceri.
- d. **Capacitatea de analiză socială.** Se referă la abilitățile de a observa sau ghici anxietățile, grije sau preocupările celorlalți oameni dotați cu aceste aptitudini și alcătuiesc, fără a greși, adevărate hărți sociale, știind întotdeauna cine pe cine place și cum sunt distribuite antipatiile, pătrunzând dincolo de ipocrizia sau disimulările actorilor sociali. În relațiile de cuplu ei percep cu acuratețe preferințele sociale ale partenerilor.

Steve Hein, în „EQ for Everybody: A Practical Guide to Emotional Intelligence” (1996), oferă 3 definiții alternative ale inteligenței emoționale:

Să fi conștient de trăirile tale și ale altora și să știi cum să acționezi în raport cu aceste trăiri.

Să știi să distingi între ceea ce este bun și ceea ce este rău pentru tine și să știi cum să treci de la rău la bine.

Să ai sensibilitate emoțională și capacitate de conducere, astfel încât pe termen lung să-ți maximizezi fericirea.

Daniel Goleman (1997) preferă să numească aptitudinile emoționale **meta-abilități**, pentru a sublinia rolul lor determinant în folosirea mai bună sau mai puțin bună a talentelor cu care am fost înzestrați, inclusiv a inteligenței pure. Meta-abilitățile fac diferența între doi oameni de fel de inteligenți, unul reușind, altul ratând și, mai mult decât atât, explică de ce oamenii cu un IQ peste 160 lucrează pentru cei cu un IQ sub 100. Dacă în viața reală capacitățile emoționale sunt importante, în viața de cuplu, care nu este decât o arie majoră a vieții reale, cu o dominantă afectivă, ele sunt cruciale. Dincolo de eroziunea continuă a normalității sociale (cei care divorțează nu mai sunt stigmatizați), accesul femeilor la independență financiară este superior inteligențele emoționale ale celor doi parteneri sau, mai bine zis, modul lor de aplicare, decide dacă relația durează sau nu.

O anecdotă:

Ea (ștergându-și o lacrimă în colțul ochilor): Nu mai ți la mine. Nu îmi spui niciodată ceva frumos, ca atunci când eram îndrăgostiți.

El: Te iubesc, draga mea, te iubesc. Vrei să-ți mai spun o dată sau pot să-mi termin și eu berea, mama ei de viață?

Jack Black (apud Goleman, 1997), psiholog la Berkeley University, pe baza unui studiu făcut pe 100 de bărbați și femei, toți liniari, a stabilit 4 tipuri pure de profile psihologice, astfel:

1. Bărbatul cu IQ înalt

Este genul de intelectual ambițios și productiv, cu o bună mobilitate în plan moral, dar incapabil să se adapteze la lumea relațiilor personale. Are numeroase interese intelectuale, e convins că are dreptate, este previzibil, critic și greu de mulțumit. Puțin expresiv și rece, are dificultăți în plan erotic-senzitiv, e mai degrabă neprietenos și rigid în ceea ce-l privește.

2. Bărbatul cu inteligență emoțională ridicată

Simpatic și optimist, înțelegător și afectuos, este responsabil din punct de vedere social și se poate dedica unor cauze nobile. Cu un bun control asupra sentimentului social, știe să reziste anxietăților și grijilor de tot felul, este empatic în relațiile interpersonale și ține cont de aspectele morale ale situației în care e implicat. Viața emoțională este bogată, se bucură de bunăstare interioară și se simte confortabil în lumea socială de care aparține.

3. Femeia cu IQ înalt

Foarte încrezătoare în propria inteligență, are o fluență excelentă în exprimarea verbală, dar este evazivă în exprimarea emoțională. Cu un registru vast de interese intelectuale și estetice, e mai degrabă introvertită și predispusă la a fi copleșită de neînșite și culpabilitate.

4. Femeia cu inteligență emoțională ridicată

Este asertivă, își exprimă direct și natural trăirile emoționale și gândește în termeni pozitivi despre sine înseși. Asemenea bărbatilor din aceeași categorie, este simpatice, sociabilă și comunicativă, se adaptează bine la stres și consideră că viața merită să fie trăită din plin. Stabilește relații cu ușurință, este spontană și deschisă la stimulări senzoriale și experiențe erotice.

Aceste portrete surprind, bineînțeles, extremele. În fiecare dintre noi există o combinație diferită de inteligență cognitivă și emoțională. Totuși, în cazul tipurilor accentuate (cu unul din cele 4 profiluri dominante), pot fi făcute predicții mai bune privind calitatea relației de cuplu. De exemplu, cât de feroți ne putem aștepta să fie un bărbat și o femeie cu o inteligență emoțională ridicată? Dar invers?

Sper ca n-ai înțeles că IQ-ul și inteligența emoțională se exclud. Tot ce putem spune despre ele este că nu corelează. Aceasta înseamnă că o persoană cu IQ înalt poate avea la fel de bine un EQ înalt sau scăzut. Pe dos, o persoană cu EQ înalt nu are în mod necesar un IQ înalt sau scăzut. Cele două competențe nu sunt contradictorii, ci separate. Fiind entități independente, alăturarea lor ascultă doar de legi statistice. Prin urmare, dacă persoanele cu IQ înalt sunt mai puține decât cele cu un IQ mediu (situație valabilă și pentru EQ), a întâlni o combinație IQ înalt – EQ înalt este o șansă oferită de un Dumnezeu mai degrabă zgârcit. Când lucrez în terapie acest tip de problemă, îmi invit clienții să ia în considerare această posibilă caracteristică divină.

Nu vreau să închei acest subcapitol fără a mă referi la felul cum diferențele de abordare emoțională dintre sexe derivă nu doar din misterioase cauze psihologice sau biologice, ci și din presiuni culturale.

În copilărie, băieții și fetele trăiesc în lumi emoționale nu tocmai identice. Ei învață lucruri diferite despre felul cum emoțiile trebuie exprimate, stăpânite sau gestionate. Fetele sunt expuse unor informații mai numeroase și mai variate privind afectivitatea (de pildă, mamele utilizează mai multe expresii emoționale când vorbesc cu fiicele lor, pătrund în mai multe detalii, în discuțiile despre sentimente și așează o gamă largă de dispoziții și trăiri afective).

Când se joacă în grupuri mici, fetițele sunt încurajate și recompensate pentru cooperare maximă și ostilitate minimă, în timp ce în jocurile băieților accentul cade pe competiție. Când, în timpul jocurilor, cineva pâlleşte ceva, în cazul fetelor jocul se întrerupe, iar cea care plânge este susținută și ajutată, pe când, în cazul băieților, jocul continuă și toată lumea se așteaptă ca cel care suferă să se retragă și să înceteze să plângă. Încet-încet, băieții învață să prețuiască și să

se împăuneze cu independența lor și capacitatea de a face față cu stoicism adversității, iar femeile deprind arta creării unor rețele sociale de întrajutorare sau comunicare. Relațiile de cuplu viitoare devin o scenă pe care bărbatul se străduiește să demonstreze cine este cocoșul, iar femeia urmărește o legătură de tip afectiv.

Cineva spunea despre bărbaiți care sunt convinși că au dreptate și nu se consultă cu partenerii lor, pentru a le afla părerile sau punctele de vedere (sau o iac formal, decizia fiind deja luată), că au beton în loc de creier. Pentru neînțaiți, betonul este un amestec de pietriș, nisip, ciment și apă, suficient de întărit pentru a rezista 200 de ani.

11.6. Angajamentul de a iubi

Într-unul din cele câteva locuri în care nu sunt de acord cu el, Ōsho, controversatul maestru spiritual indian, afirmă despre iubire că este asemenea unei acieri. Când vine, vine. Nu și din ce direcție sau de la ce persoană. Nu mai poți face nimic.

Este adevărat că nu putem crea adierea. Cum se naște, prin ce alchimie secretă apare această mișcare interioară sunt întrebări pe marginea cărora putem specula într-o noapte înstelată, în compania unui vin bun sau la un seminar de psihologia cuplului. Oricât ne-am dori, nu putem crea adierea. Dar o putem întreține. Acesta e punctul în care mă despart de Ōsho, în cazul în care el susține că dispariția iubirii nu are nici o legătură cu calitatea implicării noastre.

S-ar putea referi doar la experiența îndrăgostirii și atunci totul este OK, cu excepția unei imprecise folosiri a cuvântului „iubire”. Emoția de îndrăgostire apare și dispare. Sper că am lămurit asta suficient de bine. Iubirea apare și crește. Pentru că nu este doar emoție sau excitație sexuală, ci și voință și înțelegință, spre a deosebi acest tip de iubire care apare și crește de expresiile ei mai simplificate, am ales să o numesc iubire asumată. În raport cu celelalte forme de iubire, iubirea asumată, prin gradul ei de integrare, îmi pare a reproduce raportul dintre un oraș și părțile lui componente. Într-un oraș există și biserici și discoteci și instituții de cultură sau școli, dar nici una din aceste părți nu este orașul. Orașul este suma acestor părți și încă ceva pe deasupra: relațiile dintre ele.

În lumea postmodernă a normelor flexibile și a libertății de a experimenta, a te angaja în iubire poate suna cumva desuet sau ciudat. Așa cum văd eu acest proces, asumarea iubirii este o formă de evoluție spirituală, de maturizare lăuntrică și dobândire a unei libertăți care nu exclude, ci integrează responsabilitatea. Cu alte cuvinte, a-ți asuma iubirea înseamnă a-ți depăși limitele personale sau a-ți lărgi Sinele ca urmare a actului de a stimula, proteja și hrăni dezvoltarea interioară a unei alte persoane.

În acest sens, iubirea asumată nu se reduce la relația de cuplu, ci se extinde și la alte relații stabile și constante în timp, precum legătura dintre un părinte și un copil, un profesor și un student sau un maestru și un discipol. Altfel spus, egalitatea reală sau aparentă din relația de cuplu coexistă, înăuntrul iubirii asumate, cu inegalitatea cunoașterii sau experienței din alte relații. Dar indiferent de natura acestor relații, iubirea este o alegere asumată. Nu se întâmplă să iubesc, nu mi s-a năzărit să te iubesc și nici nu te iubesc pentru că am chel, pentru că vreau să fac un experiment sau pentru că plouă afară.

Să-ți dau câteva exemple. Ce ai crede despre cineva care, fascinat de begonii, cumpără câteva pentru a le crește, dar uită constant să le ude? Cât de sigur ai fi de „dragostea” lui sau a ei? Și ce ai gândi despre un om care afirmă că iubește animalele, dar nu-i pasă de câinele lui bolnav? Și cum ai caracteriza comportamentul unei mame pentru care e plictisitor să fie tandră sau să asculte nevoile copilului „iubit”?

Ai văzut cum își alege o casă un om responsabil? Eu am văzut. În nici un caz nu ie primul anunț de pe un stâlp și nu pune banii jos la prima vizită. Mai degrabă contactează câteva agenții imobiliare serioase, se interesează la prieteni și cunoștințe, face numeroase vizionări (termen de specialitate în afacerile imobiliare), compară prețuri, suprafețe, instalații sanitare, mijloace de transport și e atent inclusiv la vecini sau la calitatea iluminării naturale. Îmi amintesc de o persoană „cu loncși” care-mi mărturisea că alegerea unei case a fost cea mai grea decizie din viață, în comparație cu aceasta alegerea sofului fiind o bagatelă. Și după toată această alergătură, crezi că eforturile s-au terminat? Nicidecum. Casa este permanent îngrijită, reparată când e necesar, uneori modificată sau îmbunătățită. Nici un om sănătos la cap, după ce a investit atât doar în alegere, nu-și va lăsa casa în paragină sau pradă entropiei binecunoscută din dragul nostru univers.

Iubirea asumată este ceva similar. A alege pe cineva pe care să-l iubești sau să o iubești nu este decât începutul. Uneori acest început este precedat de emoția de îndrăgostire, alteori nu. Nu este obligatoriu să te îndrăgostești pentru a iubi. Uneori, iubirea se naște doar din faptul că cineva are încredere în tine, te încurajează, te susține și te înțelege, bucurându-se de viață împreună cu tine.

Paradoxul cel mai interesant este altul: iubirea asumată are început, dar nu are sfârșit! Spun că este ceva paradoxal, deoarece totul pe lume asta are un început și un sfârșit. Ei, iubirea este mai a dracului. (Doamne, ce-am zis? Doar n-oi fi unificat contrariile?) Nu pot să demonstrez, dar sper să-mi permiți această modestă formă de halucinație metafizică: iubirea asumată începe, dar nu se mai termină.

Eternitatea are ceva înfricoșător și poate acesta e motivul care pe noi, oamenii, ne predispune la a trage mâja de coadă când vine vorba de asumarea iubirii. Nu știu ce progrese a făcut Dumnezeu la acest capitol, dar pe timpul lui Iona se descurca binisor.

Iona, un om cu un puternic simț al dreptății, este însărcinat de Dumnezeu să meargă la Ninive pentru a-i cruța pe locuitori de iminenta pedeapsă ce le era hărăzită dacă nu-și îndreptau purtarea. Iona nu se achită de această misiune. El nu vrea ca locuitorii orașului să fie salvați. Din nefericire pentru el, ajunge în pântecul unei balene, aproximare simbolică a singurătății generate de absența iubirii și a solidarității umane. Dumnezeu intervine și Iona, de voie, de nevoie, merge la Ninive, îndeplinindu-și misiunea. Așa cum se aștepta, dar nu-și dorea, păcătoșii se căiesc, iar Dumnezeu nu mai distruge orașul.

Destul de nervos și dezamăgit de această strigătoare realitate (pej care greșesc suru iertați), Iona se adăpostește sub un pom pe care Dumnezeu îl făcuse să crească special pentru el. Timpul trece. Iona se mai calmează, numai că într-o zi Dumnezeu face pomul să se usuce. În mod evident, Dumnezeu întrecuse măsura, iar Iona nu ezită să-i reproșeze asta. Răspunsul divin este memorabil: „Tre ți este milă de pomul acesta pentru care nu te-ai trudit și nici nu l-ai crescut, care și-a luat lînta într-o noapte și într-alta a pierit! Și mie să nu-mi fie milă de cetatea cea mare a Ninivei, cu mai mult de o sută douăzeci de mii de oameni, care nu știu țig deosebescă stînga de dreapta lor?” (Cartea lui Iona 4, 10-12).

Dumnezeu îl învâta atunci pe Iona că esența iubirii este să înudești pentru ceva și să faci acel ceva să crească. Nu văd nici un motiv pentru care, în zilele noastre, acest adevăr ar fi mai puțin valabil. Iubirea este muncă, uneori muncă grea. Această muncă este cu tine însuși. Ai ales să catalizezi, să sprijini sau să ajuți dezvoltarea fizică, psihologică sau morală a unei alte persoane (sau a mai multora). Dar munca la nu are loc asupra celeilalte persoane (aceasta este o iluzie dulce și răspândită: a-l iubi înseamnă a-l schimba pe celălalt), ci asupra ta. Când iubești, tu lucrezi cu tine însuși! Când iubești, tu ești un șantier sofisticat, pe mai multe niveluri (senzitiv, afectiv, cognitiv, spiritual). Tocmai de aceea iubirea este extensie și împlinire de sine. A fi

preocupat de viața și dezvoltarea persoanei iubite este un travaliu interior, uneori o străduință și o disciplină care numai plăcute nu sunt.

Credința că iubirea e un șir de plăceri, o curgere agreeabilă de întâmplări presărată cu obstacole simpatice și minore este una din cele mai periculoase și amăgitoare idei. Fără a cădea în patima datoriei și a perfecționismului nevrotic, iubirea veritabilă este un angajament pe termen lung, dificil, constrângător (deh, asta e natura angajamentelor) și întotdeauna gratifiant. Repet, pentru a face impresie: întotdeauna satisfăcător. M-ai putea întreba, cu franchețe, cum naiba vine asta. (Recunosc, am un limbaj de intelectual.) O prefăuiești, îi cumperi flori, o încurajezi și o susții necondițional. Și într-o bună zi, ea te părăsește pentru un altul. Cural recompensă, monșeri!

Ei bine, există o recompensă, și încă una foarte mare. Ai investit energie, creativitate, sentimente și timp în avantajul ei. Cu siguranță, ea s-a îmbogățit psihologic (poate și material) ca urmare a efortului tău. Atunci când pleacă, măcar din acest punct de vedere, este o ființă mai bună. Și de ce ar fi asta o recompensă pentru tine? OK, poate că tu nu ai nici un beneficiu direct din evoluția altei persoane. (Dacă tot e așa de evoluată, de ce pleacă, ai putea mărlă printră dinți. Dar ce obligație are să stea? Mumm și cu...)

Oricât de cărcotaș ai fi, trebuie să recunoști că, atunci când iubești pe cineva, indiferent de evoluția relației, și tu ai o mare satisfacție: satisfacția de a iubi cu adevărat pe cineva.

Dacă celălalt rămâne sau pleacă, aceasta depinde numai de el. Dacă tu îl iubești pentru ca el să rămână, aceasta nu este iubire. Este politică sau economie de piață. Iubirea se dăruiește fără condiții. Iubirea este un angajament, într-adevăr, dar față de tine însuși. Este, dacă vrei, cea mai noncomercială relație. Tu te angajezi să-i oferi ceea ce poți și nu ceri nimic în schimb. Total pare o mare prostie, dacă judeci cu o minte de economist.

Știi ceva? Chiar este o mare prostie, în sensul că nu poate fi imaginat ceva mai irațional. Să oferi fără să aștepti ceva în schimb? Te-ai dilă sau cum ai ajuns să citești cartea asta?

Totuși, chiar asta e natura iubirii. A dănu fără condiții. Și adecvat, așa cum te-ai duminț într-un subcapitol anterior. (Dacă ai uitat, a dănui adecvat este ca atunci când ai o distemă de apă la dispoziție, dar nu o răstorni asupra florii la care ți, numai pentru că ea are nevoie de apă.)

Spuneam că, atunci când iubirea este o stare a ființei și nu loomeală sau o tranzație, nu mai contează dacă celălalt îți răspunde sau nu. Dacă îți răspunde, aceasta este deja a doua minune. Prima minune este faptul că tu iubești. „Minune” este și rădăcina pentru „minună”. Cum ar veni, este minunat să iubești și este minunat să fi iubit. Fiind fapte divine, minunile nu pot fi comparate sau măsurate. O minune este la fel de mică sau de mare ca orice altă minune. Așa că este irrelevant dacă celălalt îți răspunde sau nu.

Dacă simți că iubești, dar călitatea răspunsului te face să suferi (nu ești iubit sau ți se pare că ești iubit mai puțin), trebuie să știi că încă nu ești pe frecvența iubirii reale. Iubirea ta este o formă subtilă de a stringa după ajutor, o cerere sau o manipulare rafinată. Aș putea părea cinic sau crud, dar acest tip de suferință, crede-mă, este un lucru bun și pozitiv pentru tine. (Sunt culmea, nu?)

Încearcă să vezi lumea ca o universitate. Orice eveniment este o lecție. Faptul de a fi frustrat în iubire este de asemenea o lecție. Viața este maestrul sau profesorul tău, iar tu ești învățăcelul sau discipolul propriei tale vieți. (Mie asta mi se pare o chestie foarte bine tichuită și nostimă, deși uneori mă doare.) Este de preferat să înveți, deoarece nu merge cu pile. Suferința este o experiență ce poartă o anumită cunoaștere. Asimilând-o, devii mai conștient. Devenind mai conștient, ființa ta profundă se trezește, pas cu pas, și, o dată cu ea, dimensiunea necondiționată a iubirii.

În sfârșit, răspunsul celuilalt este opțiunea lui. Răspunsul lui vine din libertatea lui. Dacă libertatea lui este mare, opțiunile lui sunt numeroase. Dacă tu îți dorești un anumit răspuns, poți fi sigur de el numai dacă îi minimizezi opțiunile, reducându-i libertatea. Dar iubirea nu creează închisori, nu impune, nu prefinde și nu limitează. Închisorile sunt create din frică. Iubirea oferă libertate.

Iubirea și libertatea sunt precum nordul și sudul unei busole. Nordul și sudul nu există unul fără celălalt. În același fel, iubirea și libertatea se presupun, nu există una fără cealaltă. Dacă libertatea este distrusă, nici iubirea nu mai există. Invers, este imposibil ca iubirea să distrugă libertatea. Când iubirea crește, libertatea este rafinată și dezvoltată.

Această mutualitate sau întrepătrundere ne propune un paradox dificil de asumat: iubind pe cineva, îi stimulem și îi amplificăm libertatea. Având o libertate superioară, opțiunile virtuale se multiplică. Având mai multe opțiuni, probabilitatea matematică de a se orienta spre altcineva crește. Transferând această analiză la scară cosmică, cred că Dumnezeu pur și simplu nu a rezistat acestei provocări. A ales să ne iubească, știind că noi, în nimonicia noastră, s-ar putea să nu-i răspundem. Așa cum știu din surse concordante, angajamentul lui este pentru todeauna. Asta îl face, în viziunea pe care această capodoperă o propune, un model de iubire asumată.

Revenind în sfere mai familiare, adică la angajamente umane, o să examinez în continuare acele evenimente sau conjuncturi care măsoară intensitatea reală, practică, a angajamentelor noastre. Și pentru că trebuiau să poarte un nume, au fost numite teste.

Nu știi ce este un test? Poate ai urmărit vreodată Fashion TV. Este canalul cu cea mai mare concentrație de femei frumoase pe secundă. Toate sunt fotomodele. În mod sigur și-ar plăcea să întâlnești una în carne și oase, pentru a-ți etala cunoștințele în materie de design vestimentar. Dar să petreci 24 de ore dintr-o zi cu ea e cu totul altceva. Acest altceva este un test.

Când stai foarte mult timp cu un om, ajungi să-l cunoști destul de bine slăbiciunile și defectele. Ceea ce are luminos era vizibil. Acum îi cunoști și partea de umbră, știi ce este întunecat în el. Ai acces nu doar la ceea ce este frumos și bun, ci și la ceea ce este dezagreabil, primitiv sau insuportabil. Aturi și limite, puncte forte și vulnerabilități – ființa lui îți este dezvăluită treptat.

A-și asuma iubirea înseamnă a alege să trăiești cu o persoană în totalitatea ființei ei. Înseamnă să vii în contact cu realitatea ei. Iar realitatea are defecte sau lipsuri. Teoretic, orice imperfecțiune a celuilalt te invită să te apleci asupra sa și să transformi ceva în tine, pentru a-l putea transcende. Nimeni nu știe mai bine ca mine această teorie. Să vezi cum a funcționat în cazul meu.

Iubita mea aparține tipului perceptiv de personalitate, conform testului Myers-Briggs. Funcția perceptivă descrie stilul de viață mai flexibil, în opoziție cu funcția judicativă, legată de un stil mai organizat. Perceptivii se adaptează cu ușurință la orice schimbare, rezolvă lucrurile din mers, sunt creativi și mobili, nu se simt presați de timp, sunt relaxați și capabili să absoarbă informație până în ultima clipă, înainte de a lua o decizie.

Apreciez toate aceste calități. Iar iubita mea nu este doar perceptivă. Este foarte perceptivă. Nu înțelegi, nu-i așa? Ei bine, perceptivii mai au o latură. O dimensiune a acestei laturi, din punctul meu de vedere, care am o prelesință mai netă pentru organizare și ordine, este neglijența.

Neglijența este atunci când, mergând liniștit prin casă, mă întâlnesc cu o pereche de șosete simpatice care refuză cu obstinație să stea în dușap sau atunci când, pe masa de lucru, unde tocmai alinașem totul, găsesc telefoane, agrafe, camelete, oiașca de oiă sau cărți care

au fost celule, dar se împotrivesc erorilor așezării în bibliotecă.

Probabil le amuză când aceste rădăcini. Pentru mine n-a fost la fel de amuzant. Viem de vreo 2 ani, mi-am tot repetat în gând chestia cu transcederea, strădindu-mă, în realitate, să o schimb pe ea. Sîmtele pînălene, îi fac o conștiință: aceste rădăcini nu pot fi câștigale! Adversarii sunt învinși. Este mult mai economicos și înțeles să accepți situația așa cum este, încercînd, eventual, să vezi ce poți face tu pentru a deveni mai tolerant, în ce mă privește, mă albi în plină transcedere și cred că, până la sfîrșitul vieții, voi fi integral disponibilitatea de a tolera megaraia obiectelor șipe alții înconjurîndi decizi cele stabilite de mine ca naturala.

Testele pot fi pînă și din altă perspectivă. Este ușor să îi eu cîntăva cînd este tenol sau prosper. Dar ce te faci cînd traversează faze de instabilitate sau microscopie a venimilor învîntare? Dacă atunci nu rămîi, acesta e semnul că te iubesc doar pe tine și plăcine tale egoiste. Celălalt poate fi avarul la guno, ca un pachet de decuși consumat.

La fel de ușor, este să ai o relație cu o persoană căsătorită. În primul rînd, nu mai e nevoie să te angajezi. În al doilea rînd, scapi de povara de a îndura, z de zi, realitatea accei persoane. Această tactică îi revine altcuiva, iar tu te dediești cu plăcere apetizante și variabile. Din punctul tău de vedere, această diviziune a muncii este desăvîșită.

Ai observat cum crește un copac? Cînd soarele apune, nu-ți aprinde un reflector. Cînd vine iarna, nu se mîlă pe alt meindan mai cald și mai primitor. El rămîne pe loc, înfruntînd zăua și noaptea, căldun neîntreșii și îngun de crapă și pînălene. El crește înfruntînd testele. La fel se înfruntă și cu doi oameni care se iubesc, care îi împart bucuria și suferința. Ei se ajută unul pe altul și se detașează unul altuia, evoluînd împreună.

Multe teste nu pot fi anticipate. Dar unele pot fi prevăzute, așa cum ne înveșă Ruth Peale [apud Ziegler, 2001]. „Studiază-ți partenerul ca pe un animal rar, ciudat și fascinant. Studiază-l permanent, pentru că el se va schimba permanent. Studiază lucrurile care îi plac sau îi deșăg, punctele lui și slăbiciunile, dispozițiile și manierele. Nu ajunge doar să iubești pe cineva. Ca să ai o căsătorie reușită, învețe să și-l cunoști. Și pentru a-l cunoaște, trebuie să-l studiezi.”

Nu mai am decât o adăugare discretă. Și nu te căsătorii înainte de a trece o vară și o iarnă peste diapoziția voastră!

11.7. Iubire și responsabilitate

Asumare, angajament, muncă, răbdare, vorbă. E o carte despre iubire și cuplu, pentru oameni obișnuiți, sau e o carte despre canalaj, pentru velon campioni olimpici? Dăbi fraze de om rezonabil. Ti le revolt într-o clipă. Faginile pe care sunt înșirate aceste șoare bine camăpate se referă, evident, la canalaj, adică arta de a naviga pe oceanul unei învinburi al vieții tale de cuplu. Campionatul nu are decât doi competiții, tu, cei care te cunoști, și tu, cei care nu te cunosc, iar mediul olimpici se acordă decât una de soșine a trecut de ambele împreună. Acest lucru nu e deloc simplu, deoarece tu, în fiecare din aspectele tale, gîndi te-ai mai lăsa și în vîra vîntului sau te-ai apuca de sporturi mai puțin preferențiale cum ar fi tragările (la te, mă refer, este extraordinar cum se gîndesc uni numai la sex). În plus, și oceanul are valurile și șuvoaiele lui.

În această aventură de o viață, din experiența navigatorilor de succes, prezența și manifestarea responsabilității sunt indicate. Dar ce înseamnă a fi responsabil? Presupunem-le pentru un răspuns la extenso, deoarece ador acest subiect. Și voi începe prin a arăta ce nu este „responsabilitate”.

De pildă, te plîngi de faptul că băbești profiță de corpul tău, de banii tăi sau de relațiile

lale sus-puse. Aceasta nu este responsabilitate. Este inresponsabilitate. Dacă ar fi responsabilitate, în loc să te plângi, te-ai întreba: „Cum îi încurajez eu pe bărbați să profite de mine?” Ești aproape turbat din cauza femeile care te resping. Aceasta este inresponsabilitate. Dacă ar fi responsabilitate, te-ai întreba: „Cum reușesc eu să le fac pe femei să se îndepărteze de mine?” Ești supărată și dezamăgită de oameni pentru că nu te plac. Aceasta este, ai ghicit, inresponsabilitate. Responsabilitatea înseamnă să te întrebi: „În ce fel îi determin eu pe oameni să nu mă placă?” Nu înțelegi de ce simți permanent o tensiune în ceală. O să mă urăști, dar îți spun: asta este tot inresponsabilitate. Responsabilitatea ar fi atunci când te-ai întreba: „Ce emoții încerc să reprim, tensionându-mi mușchii gâtului?” În stărgit, s-ar putea să-ți plângi de milă pentru pasivitatea, indolența sau lipsa ta de voință. Inresponsabilitate, negreșit. (Prinzi repede.) Responsabilitatea reclamă o întrebare de tipul: „Cu ce scop sunt atât de inactivă sau leneșă?”

Inresponsabilitatea sau, pentru a fi elegant, gradele reduse de responsabilitate, sunt expresia disponibilității scăzute de a ne percepe drept principalii agenți cauzali ai propriei noastre vieți, adică ai gândurilor, sentimentelor și acțiunilor noastre. Altfel spus, a fi responsabil înseamnă a fi prezent în propria mea experiență, în fiecare moment și a-mi asuma această experiență în toate componentele ei (vitale, sexuale, afective, cognitive, pulsionale, volitive etc.). Când sunt responsabil, adică sunt în contact cu eiul și acum-ul experienței mele în deslășurare, mă pot adapta creativ atât la lumea internă, cât și la lumea externă. Sunt responsabil, deci, cu abilitatea de a răspunde. În engleză jocul de cuvinte este și mai clar: responsibility, adică response-ability.

În psihoterapie, momentul decisiv este acela al asumării responsabilității. Din clipa în care clientul realizează că suferința este a lui, că viața lui îi privește pe el și că nu o să vină nimeni să-i rezolve problemele, ceva se schimbă definitiv. Procesul vindecării este inițial, iar disponibilitatea clientului pentru practica responsabilității de sine garantează succesul terapeutic.

Nu vreau să sugerez ideea că putem avea un control absolut asupra vieții noastre. Există, pe lumea asta, accidente și greșeli umane. Nu e foarte probabil să te trezești cu un avion la birou, pentru că nu e în fiecare zi 11 septembrie 2001. Cu intenție, din neglijență sau din prostie, oamenii își produc rău unii altora. Suferința există și uneori se instalează neinvitată în corpul sau în sufletul nostru. Asupra unor întâmplări din viața noastră pur și simplu nu deținem controlul. Nu spun asta pentru a respinge teoria karmică din spiritualitatea orientală, ci pentru a lăsa loc și pentru un pic de nedeterminare sau mister însondabil.

Este important să-mi asum responsabilitatea pentru viața mea, dar nu pot fi responsabil pentru ceea ce mi se întâmplă. Uneori am o contribuție la ceea ce mi se întâmplă, alteori nu. De exemplu, dacă îi spun unui brav lucrător de la Poliția Rutieră, „doamnăle Garcea”, am o contribuție la amenda pe care o voi încasa, în urma unei amănunțite inspecții tehnice de o oră. Dar ce vină am eu dacă în cu echipa din cartier, dar „Jos platanos”, susținuți de un stadion plin ochi numai cu oțeni nervoși, sunt cheltăriți fără drept de apel de 11 tipi care numai în 90 de minute au câștigat salariul meu de la Universitate pe 5 ani? (Unii hâiri, sesizând infinit de ușoara frustrare din finalul frazei, ar putea comenta așa: Eh, moșule, ai vrut facultate...)

Sunt întâmplări care efectiv nu în de noi, pe care nu le putem controla și pentru care nu suntem responsabili. Dar suntem responsabili pentru răspunsul nostru (emoțional sau de altă natură) la aceste întâmplări.

Oricum am sta și oricum ne-am învățat, responsabili pentru ceea ce trăim ca răspuns la ceea ce ni se întâmplă suntem doar noi înșine. Nu avem cum să fugim sau să ne ascundem de responsabilitate. Cu toate acestea, încercările și modalitățile de evitare, deși din start sortite eșecului, variază pe o scară de la cele mai sofisticate și creative până la cele mai penibile și nerozade.

Negarea și transferul responsabilității pentru ceea ce simțim, în cuplu, îmbracă forme neștiințifice. Din acest punct de vedere, psihologia umană este inepuizabilă.

EA este dezamăgită de EL, pentru că uită constant să-i aducă flori. Dar EL nu e responsabil pentru dezamăgirea EI. EL este responsabil pentru memoria lui de câțiva biți. Uitând să-i cumpere flori, EL nu-i transmite, printr-un proces misterios, nu știu ce cantitate de dezamăgire. Dezamăgirea se naște în EA, ca umare a așteptării pe care o avea de la EL. Așteptarea, de asemenea, este a EI. Dacă așteptarea era mai mică și dezamăgirea ar fi fost mai mică. Acesta este un punct în care sunt adesea întrebat dacă soluția pentru a nu fi dezamăgiți este să nu mai avem așteptări. Câtă vreme suntem oameni este imposibil să nu avem așteptări. Soluția, deci, nu este să nu avem așteptări, ci să ne asumăm responsabilitatea pentru ele.

EL este furios pe EA pentru că nu-i face de mâncare. O acuză de egoism sau de dezinteres. Dar EA nu este responsabilă pentru furia lui. Este o persoană liberă și nu are nici o obligație în acest sens. La fel de bine el ar putea fi stupedul de acest comportament, șocal sau uimit de propriile lui șabloane de gândire („Femeia gătește în casă, bărbatul pătește masa la restaurant”). Toate aceste trăiri posibile sunt ale lui, îi aparțin și numai el este responsabilitatea pentru ele. Dacă gluma se îngroașă, ori își completează urgent cultura științifică, studiind câteva cărți de bucate, ori, dacă nu poate ieși dintr-un tipar tradițional de așteptare, își caută o femeie mai puțin mintoasă, dar mai expertă în materii de cartofi, mazăre, pătrunjel și mărar. Ca o paranteză, așezarea sau coerența mintală și arta culinară nu se exclud. Am un exemplu foarte aproape.

EA se simte umilită pentru că EL este stăpânul telecomenzii. (Apropo, un test bun pentru distribuția puterii în cuplu este observarea acestui lapl mărunt.) Ei spune că nu se gândește deloc la ea și că se simte o piesă de mobilier. Dar el nu este responsabil pentru umilită ei, ci pentru lipsa lui de sensibilitate sau nevoia de a domina, de a-și impune autoritatea în relație. Transformat, „Tu mă umilești în fiecare seară” devine „EU mă simt umilită când tu hotărăști ce vom vedea la televizor”.

Aș putea să mai dau o sută de exemple, dar am restricție pe numărul de pagini. Ai reținut ideea de bază. Nu „celălalt e responsabil pentru ceea ce simt”, ci „eu sunt responsabil pentru ceea ce simt”. Când această mitologie relațională este invalidată sau suprimată în terapia de cuplu, șansele unei înțelegeri cresc astronomic.

Unii studenți, cu o minte mai iute, încearcă să demonstreze această teorie cu un contraargument de tipul: dacă celălalt te lovește, el este responsabil pentru durerea ta. Nu văd cum agresiunea fizică ar avea un statut diferit de cea psihologică. Dacă soția ta tocmăște și expediat un croșeu de dreapta, copindu-l pe Doroftei, iar tu vezi stele verzi în plină zi, lucrurile sunt clare: ea este responsabilă pentru acțiunea de a te lovi cu măiestrie, iar tu ești responsabil pentru ceea ce simți, adică pentru durere. Dacă nu așezi un cap de inginer, ci de boxer, te-ar fi durul probabil mai puțin sau, cine știe, poate deloc. Sensibilitatea cutanată de la nivelul maxilarului este a ta, deci și durerea este a ta. Q.e.d. (Oricum, apreciez punerea în mișcare a neuronilor studențești.)

Asumarea delectuoasă a responsabilității nu are loc doar în sensul deresponsabilizării, adică al renunțării la propria responsabilitate pentru a o atribui celuilalt. Când celălalt este făcut responsabil pentru ceea ce trăiești, dacă responsabilitatea ar fi ceva material, ar fi ca și cum l-ai încărca, fără nici un drept, cu o greutate. El are propria lui responsabilitate, deci propria lui greutate. În celălalt sens, al supraresponsabilizării, e ca și cum te-ai încărca tu cu greutatea lui. Nu e simplu. Când ești responsabil, ești exact la mijloc. Nici nu ai renunțat la responsabilitate punând-o în căra celuilalt, nici nu ai acumulat responsabilitate, „deposedându-l” pe celălalt. Nu ești nici pe minus, nici pe plus. Ești echilibrat!

Da', vericule, m-ai putea întreba, are sens să fi echilibrat? Ce ne lese la lăza asta? Dacă î-ai spune că e ceva măneț și profund satisfăcător în a fi echilibrat, poate m-ai crede, poate nu. Așa că te iau altfel.

Când îi învinovățești pe ceilalți și îi transferi lui responsabilitatea ta, deși obții justificări, alibiuri sau amănări pentru întâlnirea cu tine însuși, pierzi o orientare activă către mediu și sentimentul autentic al puterii personale. S-ar putea să te simți mai puternic, deoarece rămâi orb la limitele și vulnerabilitățile tale, dar această trăire nu are nici un fundament real. În realitate, atribuindu-i celui alt responsabilitatea ta, i-ai atribuit și puterea ta. Chiar dacă refuzi să vezi asta, la nivel inconștient, ceea ce rămâne în urma acestei atribuiri este o trăire de neputință. Neputința și devalorizarea inconștientă sunt blocante pentru evoluție. „Dacă nu poți sau nu suni capabil, ce rost mai are să mai încerci?” Dar ce poate fi mai rău decât a nu mai acționa?

În literatura psihologică, cei care nu-și asumă responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în lința lui, adică pe teritoriul lui, înăuntrul granițelor lui, este fie o victimă, fie un dependent. Ambele categorii sunt profund nefericite și angajate în comportamente autodistructive. Diferența mai fină dintre ele este următoarea: în timp ce dependentul îi permite altuia să decidă pe teritoriul lui, victima nu mai are propriul teritoriu, ci s-a mutat în teritoriul altuia care, bineînțeles, decide pentru el.

De exemplu, sunt victime aceia care trăiesc mai mult în rolurile lor decât în persoanele lor. Rolurile sunt prescrise social de tot felul de instanțe (tradiția de familie, moravurile epocii, normele grupurilor de apartenență, educația etc.). Nefiind prezenți în persoana lor, adică în nevoile și sentimentele lor autentice, trebuie să fie totuși undeva: pe un teritoriu străin. În cuplu, fidelitatea care vine din conformarea la o normă („Nu ai voie să ai o relație sexuală cu altcineva decât cu partenerul tău. Doar prostituatele fac asta”) și nu dintr-o nevoie interioară produce victime. În loc să fi stăpânul nevoilor tale, adică responsabil pentru nevoile tale, ești sclavul interdicțiilor sau obligațiilor. Este o tendință primejdioasă și puțin conștientizată de a nu-ți asuma responsabilitatea pentru propria viață și de a încredința această responsabilitate unei normativități externe. Nu sunt partizanul imoralității și dezământului sexual de dragul unei presupuse libertăți. Cei care exaltă libertatea în acest fel, sunt departe de a fi „eliberați”. Vreau să spun doar că, în procesul gradat de asumare a responsabilității, oamenii își creează propriile norme interne. Uneori aceste norme coincid cu cele externe, alteori nu. Normele interne izvorăre sau create din adâncurile sau înălțimile ființei au avantajul de a fi flexibile, adică mai ușor de modelat și schimbat decât cele externe, care sunt mai rigide și au nevoie de consensul a mari mase de oameni.

Astfel, doi oameni care sunt la fel de fideli pot fi, în realitate, foarte diferiți. Unul este fidel din datorie și obligație. El vrea să aibă relații sexuale cu altcineva decât soția lui, dar se teme de oprobriul social, de respingerea partenerii sau de un zeu punitiv. Celălalt este fidel dintr-o nevoie interioară profundă. El își apreciază și își dorește soția și nimeni nu-i pare la fel de atrăgătoare ca ea. În timp, pentru unul fidelitatea este sclavie și stagnare, pentru celălalt este libertate și evoluție.

Dacă ai o minte springară, m-ai putea întreba dacă această distincție funcționează și în cazul infidelității. Răspunsul este DA. (Ce vrei, sunt un tip liberal.) Există o infidelitate care îți blochează dezvoltarea, alungându-te într-o sexualitate superficială, degradantă și consumptivă. Este cea de acum două paragrafe. Și mai există o infidelitate, deși denumirea este improprie. În relațiile deschise, în care cei doi parteneri își respectă nevoile și nu încearcă să pară altfel decât sunt, relațiile erotice în alara cuplului sunt acceptate. Nimic nu se face pe ascuns, transparența este totală, deoarece încrederea este totală. Îmi vine greu, desigur, să înțeleg ce niveluri de intimitate pot fi construite simultan pe mai multe fronturi. Doar am și eu limitele mele. Dar

sentimentul de a nu fi judecat și de a fi acceptat în nevoile tale nu poate fi decât benefic pentru evoluția individuală.

Dependenții sunt cei care așteaptă să le dai „mură în gură”. Ei sunt conștienți că tu ești responsabil pentru împlinirea nevoilor lor. Libertatea de a decide pentru ei înșși îi înspăimântă. Dependența este un soi de parazitism, întrucât pentru a supraviețui ai nevoie de altcineva. Dependența exclude alegerea și, pentru că iubirea este o alegere, exclude iubirea. Dependența nu este iubire! „Dar ce este?”, m-ai putea întreba candid. Hai să o lămuresc și pe asta.

Dependența este o boală. Ca orice boală, are forme mai ușoare și mai grave. Dacă ești foarte dependent, iar partenerul moare sau te părăsește, s-ar putea să-ți vină niște gânduri ciudate. Dacă dependența este mai mică, s-ar putea să te enervezi dacă nu te mai duce cu mașina la servicii. Această este forma ușoară.

Pentru că suntem oameni, noi toți avem nevoie de dependență. Ne surâde ideea de a fi îngrijit sau hrănit fără a ni se cere nimic în schimb, de a fi apărați de cineva mai puternic, de a primi, necondiționat, tandrețe și mângâieri de la cineva căruiu să-i pese de noi. Nu există nimic nesănătos în aceste nevoi, dimpotrivă, ele sunt profund umane. Nimeni dintre noi, oricât de matur, independent sau puternic ar fi, nu s-ar supăra dacă cineva s-ar oferi să aibă grijă într-o anumită măsură de noi. În relațiile de cuplu armonioase, partenerii au frecvent grija unul de celălalt, fără a se percepe, din acest motiv, slabi din punct de vedere psihologic sau imaturi.

Problemele nu apar din cauza existenței nevoilor de dependență, existență ce este universală, ci a intensității acestor nevoi. La unii oameni, dorințele de a primi atenție și grijă, împreună cu emoțiile asociate, depășesc un anumit prag. Dincolo de acest prag, dependența devine toxică. Deși valoarea pragului nu poate fi determinată riguros, fiind diferită de la om la om, depășirea ei poate fi distinsă din felul cum nevoile de dependență ajung să conducă sau să dicteze felul de a trăi al unei persoane. Rezervoarele afective nu sunt niciodată umplute. Este ca și cum ai avea un sac în care oricâtă grijă, suport sau afecțiune ai pune, nu se umple niciodată, întrucât nu are fund.

Dacă tomi grâu într-un sac obișnuit, la un moment dat vei avea un sac plin cu grâu. Dar dacă tomi grâu într-un sac fără fund, nu vei și niciodată ce fel de sac este acela. În același fel dependentul nu are o identitate. El este întotdeauna o parte a ceva mai mare, de care depinde pentru a se defini. În relația de cuplu, dependentul se definește pe sine prin partenerul lui. Știindu-te chițibușar, te-ai putea gândi că noi toți ne raportăm la celălalt pentru a ști cine suntem. Această afirmație este parțial adevărată. În procesul conturării și dezvoltării individualității celalți sunt, într-adevăr, repere. Dar nu sunt decât repere exterioare. Un om relativ echilibrat și individualizat se raportează atât la repere exterioare, cât și la repere interioare (valori, obiective, norme). El știe cine este, atât prin prisma a ceea ce face celălalt în raport cu el, cât și în lumina a ceea ce a făcut sau simte că ar putea face în viitor. Dependentul nu are decât repere externe. El nu știe sau nu vrea să știe că există și repere înăuntrice, chiar foarte respectabile. Când descoperă aceasta în terapie, este ușurat.

Din nefericire, în afara terapiei efortul de a căuta înăuntrul tău pentru a-ți recupera puterea este sublim, dar lipsește cu desăvârșire. Confortul de a avea pe cine care să răspundă la plânsurile tale simbolice, desfătarea de a fi înținut în brațele unui partener înlocuitor pentru MAMA sau TATA sau plăcerea de a fi îngrijit ca un bebeluș nu sunt chiar de color. Dar relațiile stabilite pe aceste baze nu vor evolua spre împlinire. Partenerii dependenți sunt interesați de creșterea psihologică, dar pe invers: ei se străduiesc să nu crească. Ca atare, partenerii lor nu sunt căutați pentru calitatea lor unică de adulți, ci pentru capacitatea de a interpreta roluri parentale.

Încă o dată, orice relație bună are elemente vindecătoare în dinamica ei. Există momente când ea joacă rolul mamei hrănitoare, iar al rolul tatălui înțelept. Fiecare este, din când

în când, un părinte bun pentru celălalt, compensând, prin prezența lui, deficitul creat de un părinte imperfect. Dar nici unul nu îngheață în aceste roluri. Când lucrul acesta se întâmplă, partenerii se folosesc de relație pentru a-și conserva laturile infantile și irresponsible.

Nici celălalt versant, al suprarresponsabilizării, nu este mai vesel. Unii părinți își atribuie, inconștient, calitățile și defectele, eșecurile și succesele copiilor. Dacă micul vandal a devastat magazinul de jucării, aceasta mi se datorează mie, care nu sunt o mamă bună. Nu are nici o legătură cu tatăl lui scandalagiu. De asemenea, dacă neasemuita comoară se plânge de dureri de dinți, eu sunt vinovată. Nu are nici o legătură cu tonele de ciocolată consumate la bunici. În slășit, mie mi se datorează premiul la olimpiadă. Dacă nu-i plăteam meditațiile, nu ar fi depășit nici etapa pe școală. Tendința de a-și asuma responsabilitatea pentru trăirile celuilalt, numită și complexul salvatorului, are rădăcini multiple. Poate ai fost obligat de viață să te maturizezi mai repede, să-ți asumi prematur responsabilități pe care părinții tăi bolnavi nu le puteau îndeplini. Poate unul din părinți a lipsit la propriu și ai fost nevoit să-l înlocuiești, în relație cu celălalt părinte sau cu frați mai mici. Poate ai avut o mamă profund nfericită de relația cu soțul ei, iar tu ai devenit prietena și confidenta ei, deși nu aveai forța necesară pentru a-i conține trăirile negative. Sau poate că ai avut o familie numeroasă, fiind forțat să fii părinte de substituit când părinții reali erau la muncă. Nu în cele din urmă, s-ar putea să ai un Ego atât de inflammat, încât să îți se pară că tot ce se întâmplă are de-a face cu tine. Sau un sentiment de omnipotență, compensator pentru gândurile și trăirile inconștiente, autodevalorizante, să te împingă să intervii în viețile oamenilor, pentru a-i salva, a-i ajuta sau a-i drege.

În profesiunile centrate pe oferta de ajutor (asistent social, psiholog, psihoterapeut), complexul salvatorului este foarte popular. Fiindu-mi dor de puțină analiză de profunzime, o să-l examinez pe scurt în continuare.

Ca orice om, am nevoie de ceilalți, în calitatea lor de ofertanți de sprijin afectiv. Această trebuință este numită uneori pulsione orală. În raport cu pulsionea, abitudiniile Eului nu pot fi decât două: identificare/ asumare sau respingere. Identificarea mă apropie de acea nevoie de dependență care e absolut o.k. Ceea ce o face o.k. este nivelul ei optim, care reprezintă un vector energetic remarcabil, deci un atu, în stabilirea de contacte sociale.

Respingerea pulsionii mă aduce în stadiul de a nu mai fi conștient de nevoia mea de celălalt ca potențial sprijin afectiv. Desigur, această nevoie continuă să existe înăuntrul meu, dar pe un etaj inconștient. Faptul că nu este satisfăcută mă face să fiu frustrat. Fac față conștient acestei frustrări? Nicidecum, pentru că nu o pot recunoaște. Dacă eu nu am nevoie de ceilalți, cum să fiu frustrat de absența lor? E logic. Dacă nu compensez această frustrare devin un tip singurașc, trist, rece în relațiile interpersonale. Mulți specialiști continuă să confunde singuratici cu solitari. Solitari au o pulsione orală mai redusă, pe care o admit și o satisfac. Ei preferă singurătatea, dar atunci când sunt în contact social au o reală disponibilitate pentru bucurie și căldură.

Pot răspunde acestei frustrări într-o manieră inconștientă, printr-un mecanism compensator de tipul formațiunii reacționale. Contrainvestirea puternică mă distribuie în rolul de mare succes social al bunului samaritean. Eu ofer susținere aparent dezinteresat. De fapt, ofer sprijin afectiv deoarece am nevoie de sprijin afectiv, dar nu pot să recunosc asta.

Acesta e salvatorul. El își maschează frustrările printr-o atitudine de înțajutorare socială. Dacă nu primește ceea ce așteaptă inconștient, se arată extrem de dezamăgit de oameni sau îi critică de pe o poziție de superioritate morală („Oamenii sunt răi și nerecunoscători. Once as face pentru ei nu se vor schimba”).

Sper că se vede cu ochiul liber cum asumarea unor responsabilități care nu ne privesc, încercarea de a satisface, în primul rând, nevoile celorlalți și atribuirea rușinii a puterii peste

sentimentele lor ne fragmentează personalitatea și ne împiedică să ne recunoaștem propriile frici, suferințe sau dorințe neîmplinite. Cerem puțin și dăruim mult, deoarece nu credem că merităm să primim, că e prea târziu ca să ne mai vină rândul sau că suntem atât de puternici încât nu mai avem nevoie de nimic.

În cuplu, a te simți responsabil pentru ceea ce simte celălalt întreține o senzație dulce de putere și influență asupra partenerului. E greu să renunți la iluzia altoputemicii asupra emoțiilor și sentimentelor lui. Asta ar însemna să te diferențezi, să te smulgi din simbioza cu o altă persoană și să-ți dai voie să fi tu însuși, pentru a continua marea aventură a evoluției.

Dacă individualitatea ta continuă să fie îndăbușită sau invadată de elemente străine, natura își va cere, în ultimă instanță, drepturile, printr-o boală fizică sau o afecțiune psihologică. În ce mă privește, sunt foarte tentat să privesc orice maladie fizică drept o traducere simbolică, în planul corpului, a unui dezechilibru de pe nivelurile mai subtile ale vieții interioare.

Pe de altă parte, răspunzând nevoii de diferențiere și trecând-o, prin asumare, într-un registru de comportamente conștiente, ai șansa de a trăi, tot mai profund, sentimentul împlinirii. Când Eul intră în relație cu Sinele, când devii un mod de exprimare pentru ceea ce este mai adânc și mai original în tine însuși, universul întreg sărbătorește. Este un fel de festivitate de abschiere la scară cosmică. Nu se știe exact ce va urma, poate că aceasta n-a fost decât școala primară, dar astlea sunt mistere care te privesc doar pe tine.

Revenind la asumarea și practica responsabilității față de sine, aș vrea să-l analizez implicațiile practice pentru relația de cuplu. Cum se răsfărâțe, cum influențează și ce înseamnă, pragmatic, autoresponsabilitatea în parteneriatul de cuplu?

1. SUNT RESPONSABIL PENTRU ÎMPLINIREA NEVOILOR ȘI DORINTELOR MELE.

Hai că-i tare! Atunci la ce bun să te mai implici sau să te mai enervezi într-o relație, dacă celălalt nu are nici un fel de responsabilitate ca tu să te simți bine sau fericit!

Da. Ți voi arăta cum stă treaba, dar într-un limbaj mai puțin prețios. Când afirm că sunt responsabil pentru nevoile mele mă refer la faptul că nimeni nu este obligat sau dator să mi le îndeplinească.

Ai fost admis la Facultatea de Drept și ți dorești să practici avocatura, să te cunoască lumea și să câștigi 5.000 USD pe lună. Pentru unii, acest venit pare o glumă proastă în România. Pentru un avocat bun este o aspirație legitimă. Dar știi ce trebuie să faci până în acest punct? Câteva lucruri, de la a învăța pe brânci Civilul și Penalul, până la a potrive zahărul din cafeaua Măestrului. Nimeni nu va face aceste lucruri în locul tău. Dacă nu ești dispus să-ți asumi responsabilitatea pentru împlinirea acestei dorințe, dorința ta nu va deveni niciodată realitate, iar tu nu ești decât un vizitor cu ochii deschiși.

Nimeni nu are obligația de a-ți realiza dorințele sau de a-ți împlini nevoile. Soția ta nu e obligată la servicii sexuale dacă „ți s-a sculat” (jartă-mă, iar vorbesc precum un academician), partenerul tău nu e dator să muncească și să câștige mai mult decât tine. Nu există nici un comandament misterios după care femeile trebuie să mănuiască abil cratițe și polonicoul, iar bărbații nu au fost înscărunați de zei în dreptul volanului.

Orice dorință, nevoie sau emoție pe care o ai vine din înăuntrul tău și asta te face responsabil pentru ea. E foarte posibil să ai nevoie de altcineva pentru a ți-o satisface. În nici un caz nu neg asta. Ceea ce încerc să subliniez este că nimeni nu e obligat să ți-o satisfacă. De ce? Pentru că tu nu ești stăpânul nimănui, nu ți-a oferit nimeni dreptul asupra vieții, talentului sau energiei altcuiva și nimeni nu este supusul sau sclavul tău.

Atunci când nu depinde exclusiv de tine, cel mai bun lucru pe care-l poți face este să te exprimi: „Te rog să-mi calci pantalonii kaki. Ultima dată când am încercat eu au venit pompieri!” sau „Aș vrea să plătești tu cablul. Când am fost eu, mi-a spus casiera că nu era nevoie să vin cu televizorul”.

Dacă cineva îți ascultă nevoia și ți-o împlinește, acesta este un miracol. Nimic nu-l constrânge la așa ceva și totuși a făcut-o. Ți-a preparat mâncarea la favorită, a spălat vasele, a ieșit cu tine la un jogging sau ți-a cumpărat flori. Poate ți se pare un fapt minor, în jurul cărui fac prea multă gălăgie. Te asigur că este un miracol. Omul acela, fără să fie forțat de nimic, a ales să-ți împlinească dorința. Ți-a dat ceva, dar putea să nu o facă. În viața de cuplu aceste miracole se produc de zeci de ori pe zi, fiind, adesea, neobservate, din acest motiv simplu: crezi că celălalt este răspunzător pentru nevoile tale.

Prietene, îți repet: nu este! Nu este obligat să-ți ofere tandrețe. Dacă îți oferă, aceasta este o minune. Nu are datoria să te încurajeze și să te susțină. Dacă o face, s-a petrecut ceva formidabil. Are dreptul să nu te asculte și să nu te înțeleagă. Dacă te ascultă și te mai și înțelege pe deasupra, fi sigură că cineva din Cer și-a băgat coada. (Cum, nu știi că și Dănsul are coadă?)

În sfârșit, înainte ca cineva să-ți ia în considerare nevoia, fi pregătită să răspunzi cu seriozitate la întrebarea: „Ce sunt gata să fac pentru a obține ceea ce-mi doresc?”. Străduiește-te ca răspunsul să fie altul decât „Nu pot să fac nimic, nu depinde de mine”. Când dorințele sunt realiste, întotdeauna există ceva, mai mic sau mai mare, care depinde de tine. Iar dacă dorințele sunt irealizabile, depinde doar de inteligența ta pentru a le distinge ca atare.

Dacă scopurile tale nu poți fi atinse fără participarea altor oameni, fi conștient de ceea ce au nevoie, la rândul lor, acești oameni pentru a te susține sau pentru a coopera cu tine. Altfel dacă le poți oferi ceea ce pretind. Respectându-le nevoile și venind în întâmpinarea lor faci ceva, indirect, pentru nevoile tale. Este ca în faimoasa pildă hasidică despre Rai și Iad:

Un rabin l-a întrebat odată pe Dumnezeu despre Rai și Iad. „Ți voi arăta Iadul”, a spus Domnul. Și l-a dus pe rabin să vadă o masă rotundă. Oamenii care stăteau la masă erau cumplit de infometaji, ceea ce părea ciudat, fiindcă în mijlocul mesei stătea o strachină mare cu carne fiartă. Mirosul cărnii era delicios și rabinului îi lăsa gura apă. Oamenii din jurul mesei aveau fiecare câte o lingură cu coadă foarte lungă. Ei știau că pot să întindă lingurile până la strachină și să-și ia de acolo câte o bucată de carne. Dar cum cozile lingurilor erau mai lungi decât brațul omenesc, nu-și puteau aduce mâncarea la gură. Rabinul a văzut că suferința lor era peste măsură de mare.

Domnul a spus: „Acum poți vedea Raiul.” Au mers în altă cameră, nu foarte diferită de prima. Au văzut acolo tot o masă mare, rotundă, tot cu o strachină de carne fiartă în mijloc și, tot ca înainte, oameni în jurul mesei care țineau în mâini linguri cu cozi lungi. Dar în Rai erau toți bine hrăniți. Fericirea le lumina chipurile și camera răsună de voie bună. Văzând uimirea rabinului, Domnul a spus: „E simplu, dar pentru asta e nevoie de o anumită pricepere. Au învățat să se hrănească unul pe celălalt” (Timothy Miller, 1999).

2. SUNT RESPONSABIL PENTRU NIVELUL DE CONȘTIENTIZARE DIN VIAȚA MEA.

În toate activitățile mele am alternativa de a fi prezent cu mai multă sau mai puțină conștiință, în același fel cum, în camera mea, în timpul nopții, pot aprinde trei becuri de 100 de wați, o lumânare sau pot orbecăi pe întuneric. În acest fel diferă căutarea conștientizării de nepăsare sau chiar de evitarea ei sistematică.

În fiecare secundă noi alegem nivelul de conștiință la care funcționăm. Bineînțeles, fără un efort metodic și răbdător nu putem fi conștienți dincolo de anumite praguri. Da, înăuntrul unui interval comun celor mai mulți oameni, putem opta pentru un nivel mai scăzut sau mai înalt de conștientizare.

În relația de cuplu îmi pot invinovați partenera pentru faptul că mă simt nelăsat sau, fiind mai conștient, îmi pot asuma responsabilitatea pentru pasivitatea de care dau dovadă. Îmi pot acuza soțul că mă înșală sau, funcționând pe un nivel de conștiință mai înalt, pot înțelege că a rămâne cu el e alegerea mea. Mă pot simți dependentă de banii pe care el îi câștigă sau pot încerca să mă descurc și singură. Pot fi disperat pentru că m-a părăsit sau pot alege să văd oportunitățile deschise de acest fapt.

În orice situație, ne putem localiza capacitățile de a fi atenți, a gândi și a înțelege sau le putem delocaliza, evitând conștientizarea. Putem alege să acționăm cu nivelul de conștiință la maxim.

De exemplu, mă pot arunca într-o relație sexuală fără nici o precauție sau pot preîntâmpina atent arzătoarea dorință a milioane de spermatozoizi de a popula globul, pot rămâne într-o relație în care se țină la mine și uneori sunt lovită sau pot realiza că există și bărbați capabili să se controleze. Mă pot simți exploatat și manipulat de partenera mea sau îmi pot asuma propria vulnerabilitate la manipulare.

Nu te aștepta să fie cineva responsabil pentru gradul de conștientizare din acțiunile tale. Conștiința ta este regatul tău, pe care tu hotărăști dacă îl conduci ca un monarh autentic sau ca un paj nepriceput. Te poți descurca și cu mai puțină conștiință, dar nu te mira dacă alții sunt mult mai fericiți și împăcați cu sine.

Nu sunt campion mondial la conștientizare și, într-un fel, ceea ce scrie aici este un îndemn și pentru mine însumi (Ce vrei, jmecher de București!). Dar am învățat, în timp, să am încredere în mintea mea, să-i descopăr posibilitățile și să-i permit să se manifeste, aducând mai multă lumină în ceea ce eu credeam că e un bulevard din centrul Parisului, dar nu era decât o străduță din Kabul, pe timpul preacuviosului Bin-Laden.

3. SUNT RESPONSABIL PENTRU VALORILE DUPĂ CARE MĂ GHIDEZ.

Unele valori sunt adoptate pasiv, fără a fi trecute prin filtrul gândirii personale, fără a le fi cântărit potențialul binefăcător sau toxic. În virtutea faptului că sunt împărtășite de mai mulți sau preluată de câțiva oameni semnificativi, le accepți fără întrebări suplimentare. În timp, ajungi să crezi că ele te reprezintă sau că sunt chiar natura ta.

S-ar putea să îți se pară „normal” ca o femeie să stea în banca ei, să te asculte și să se conformeze directivelor și deciziilor tale mustind de înțelepciune. Ai preluat această valoare de la tatăl tău, acesta de la tatăl lui și tot așa pe linia timpului, până la strămoșii noștri așezați în jurul focului, discutând despre ultimele metode de aruncare a bolovanului. Nu e exclus să fi convinsă că misiunea bărbatului pe Pământ este să muncească din greu, pentru a finanța călătoriile tale științifice la Shopping Center sau dezbaterile intelectuale cu Christian Dior și Nina Ricci. O valoare primită de la mama, mătușa sau bunica ta.

Am dificultăți serioase în a percepe valorile neexamineate critic altfel decât periculoase. Mă refer aici la ceea ce ar părea valori absolute, precum adevărul, frumusețea sau binele. Să-ți dau câteva exemple.

Dacă acasă ai câteva guri de hrănit (Jamele mare, remunerație după buget...), îi vei spune șefului tău ceea ce gândești despre ei, anume că nu ți-ai imaginat despre cineva că poate

li atât de incompetent? Te vei căsători cu o înmuseșe fizică răpitoare, incapabilă să calculeze cât lae 2000+2-2? (Jur că e un exemplu concret!)

Vei considera o dovadă de bunătate să-ți stimulezi soțul căzut în patima băuturi cu lecturi din Gösser sau Stela Arlois?

Uneori e nevoie de mult curaj pentru a ne reconsidera convingeri profunde care ne-au fost inoculate cu privire la ceea ce este bun sau corect. Dar nu există altă cale. Nimeni nu poate hotărî pentru noi ceea ce este cel mai important pentru noi.

Când cineva își alege valorile, este practic imposibil să te simți împlinit și întreg. Pentru tatăl tău era important să-ți țină promisiunile, dar nu găsesc nimic condamnat în atitudinea lui autoritară și dominatoare. Cum știi că tu nu funcționezi altfel? Pentru mama ta era important să caute permanent vinovați, să critice și să nu fie niciodată mulțumită. Poate că tu nu ești așa. Pentru profesorul care-ți plăcea cel mai mult era crucial să fi cuminte în timpul orei, chiar dacă nu-ți zbâmbăia mintea. Prin ce-ar fi mai rău un copil foarte isteț, dar obraznic?

Părinți, bunici, educatori, profesori, prieteni, eroii din filme, câți sau reviste – cam astea sunt resursele din care provin valorile noastre. De la felul cum ne îmbrăcăm și timpul pe care-l petrecem în fața oglinzii și până la casa în care locuim și alegerea de partenerat, impactul valorilor asupra vieții noastre nu poate fi măsurat. Aceste instrucțiuni pentru ceea ce este bun și rău, drept și nedrept, pentru ceea ce e permis și ceea ce e interzis dau unitate soluțiilor de viață. În ultimă instanță sunt decisive pentru sentimentele de unitate și integritate personală.

Acestea fiind datele, a-ți descoperi, investiga, schimba sau întemeia ierarhia valorilor nu sună deloc a ceva ce suferă amănare. S-ar putea să fi obișnuit cu această practică prin exemplul neînfricaților noștri conducători (vezi simpaticele tergiversări ale închiderii întreprinderilor alimentare). Dar chiar și ei, dacă ai observat, în fața exigențelor realității de la Bruxelles sau Strasbourg, dau semne vizibile de interes pentru națiune.

În viața de cuplu, a-ți cunoaște propria ierarhie valorică nu e suficient. E nevoie să cunoști și ierarhia valorilor partenerului tău, pentru a vedea dacă poți intra într-o relație armonioasă și satisfăcătoare pentru amândoi. Iată un exemplu de dialog pe care îl poți purta mințenas cu tine însuși sau cu partenerul de cuplu:

Î: Care e cel mai important lucru pentru tine într-o relație?

R: Să mă simt iubită.

Î: Care e cel mai important lucru care te face să te simți iubită?

R: Sprijinul și susținerea pe care le primesc atunci când am nevoie.

Î: Ce anume face atât de importantă sprijinul și susținerea?

R: Am sentimentul că sunt importantă pentru cineva, că există cineva căruia îi pasă de mine.

Î: Ce înseamnă pentru tine să fi importantă?

R: Este esențial. Este ceva ce mi-a lipsit întotdeauna în relația cu tatăl meu.

A fi iubită, a fi sprijinită și a te simți importantă pentru cineva – iată deja o listă de valori.

Unii autori s-ar aventura să le clasifice prin întrebări de tipul „Ce e mai important pentru tine – să fi iubită sau să te simți importantă pentru cineva?”. Din curgerea răspunsurilor îmi par atât de întregesute, încât departajarea lor e lipsită de sens. Mai degrabă la vâd că o constatare de valoare situată pe prima poziție în ierarhia valorilor. Ocuparea următoarei poziții e scoasă la iveală tot prin dialog:

Î: În afară de a fi iubită, care e următorul lucru care contează pentru tine într-o relație?

R: Să fiu încurajată atunci când mă confrunt cu situații problematice.

Î: Ce ar însemna asta pentru tine?

R: Ar însemna să simt că am potențial valoros și că e nevoie doar să fie stimulat pentru

a se manifesta.

Iar ca verificare:

I: Ai accepta să fi încurajată de cineva, dar fără să ai sentimentul că acelei persoane chiar îi pasă de tine?

R: În nici un caz. Prefer să contez pentru cineva, chiar dacă asta ar însemna ca în situații dificile să fiu lăsată singură.

I: În acest caz cum ți-ai da seama că ești totuși importantă pentru cineva?

R: Mă aștept ca, dacă nu reușesc, să existe o persoană care să mă accepte și să creadă în mine. Chiar dacă nu mai face nimic altceva, faptul de a crede cineva în mine reprezintă un suport.

Ordinarea valorilor nu este un proces simplu. În sufletele noastre, unele valori sunt atât de suprapuse, încât distingerea lor e o operațiune de mare rafinament. Dacă ai identificat câteva valori sau seturi de valori, pentru a le ordona e util să te întrebi ce s-ar întâmpla dacă ai scoate una din ele sau, dacă ar fi să renunți la una din două valori, care ar fi aceeași.

De pildă, dacă valorile sunt iubirea, încurajarea, susținerea, corectitudinea, inteligența, comunicarea, înmuseștea fizică, statutul social și banii, ai putea întreba:

I: Dacă ai avea de ales între a fi iubită de un partener sărac și a avea un partener bogat, dar care să nu te iubească, ce ai alege?

R: L-aș alege pe al doilea. (Măi, dar ce credeai, că n-am intrat în economia de piață?)

I: Dar dacă ar trebui să renunți dintre bani și statut social, la una din ele?

R: Aș renunța la partenerul cu bani pentru cel cu statut social. (Coerentă tipă! Dacă ai statut social până la urmă vin și banii.)

I: Și ce ai alege între corectitudine și statut social?

R: ??? (Aici dialogul s-a întrerupt, interviuatorul fiind considerat derealizat).

Lăsând râsu-plânsu la o parte, dezvoltând o listă de valori și ierarhizându-le e posibil să fi surprins de ceea ce găsești. După ce îți revii din șoc, vei înțelege ce stă în spatele unora dintre comportamentele tale în relație. Devii conștient de ceea ce te face să-ți canalizezi energia în anumite direcții. De exemplu, deși susși în gura mare cât de importanți sunt pentru tine copii, poți afla de ce eviți să-i concepți. Sau invers, deși afirmi că prețuiești statutul socioprofesional, poți înțelege de ce ai făcut 2 copii la 2 ani distanță, ieșind din circuitul profesional cel puțin patru ani.

Valorile au o incredibilă încălățtură emoțională. Doi oameni aliniați valoric pot rămâne împreună o veșnicie. Și doi oameni cu ierarhii extrem de diferite pot rămâne împreună foarte mult timp. Cred că ceva de genul ăsta se întâmplă în Infern. (Pentru curioși, infernul relațiilor de cuplu este localizat pe Pământ.) Un fumător învederat și o nefumătoare militantă, un pudic și o ninfomană, un alcoolic notoriu și o abstinentă de vacanțe, ce spui de aceștia cupluri?

Cele mai multe cupluri, desigur, nu stau la astfel de extreme. Important este să detecteze valorile pe care le au în comun pentru a le folosi drept punte între cele care diferă. De asemenea, contează disponibilitatea de a sprijini, accepta și hrăni valorile celuilalt. Când aceste lucruri se întâmplă, ele stau la baza unor relații durabile, temerice și reconfortante.

Ar mai fi ceva de adăugat. Când celălalt îți face cunoscută ierarhia lui valorică, nu te opri a cuvintele pe care le folosește. Cuvintele sunt înșelătoare. Ele sunt doar etichete pe sticle cu conținuturi foarte diferite. Elucidează aceste conținuturi, aflând semnificațiile personale. Nu uita să ferece dintre noi are alt dicționar în cap.

Pentru unul, a se distra ar putea însemna să zboare cu parapanta, să schieze la Poiana Brașov sau să conducă o Harley-Davidson cu 200 la oră. Pentru altul distracție înseamnă o doză de Ecstasy, ceva pileală și lecturi în grup din Kama Sutra. Dacă există vreo legătură între aceste

acțiuni, te rog să mi-o arăți și mie. Mai mult decât atât, pentru un al treilea o valoare puternică ar putea fi nu distracția, ci curajul, curajul însemnând, ca să vezi, să zboare cu parașuta de pe Tâmpa și să aterizeze în parcul din Valea Cetății. Pentru acesta, distracție ar fi atunci când se uită la Ally McBeal și John Cage, proaspeții pensionari din serialul care a lansat siluetele anorexice.

Și ar mai fi ceva de adăugat. În NLP (programarea neurolingvistică) se numesc proceduri de evidență. Se referă la modalitățile prin care oamenii evaluează dacă valorile au fost sau nu atinse. Mai simplu, procedurile sunt seturi de scopuri și acțiuni care trebuie realizate. De exemplu, dacă în cuplu valoarea ta fundamentală este comunicarea, ce anume ar trebui să se întâmple pentru a și dacă ea este atinsă? Când te întorci de la job, să-i povestești partenerului ce ți s-a întâmplat peste zi cu lux de amănunte? S-o asiguri că între tine și secretara ta cu trup de fotomodel nu e nimic? Să o interoghezi cu privire la felul cum și-a petrecut ea ziua? Să o silești și apoi să te alunzi în fotoliu, pentru a descifra dilemele și observațiile culturale din „Playboy”?

Mai există un motiv pentru care procedurile de evidență merită să fie cunoscute. Timpul are un obicei prost: trece și te uzează. Devin demodate și depășite. Dacă o valoare importantă este frumusețea fizică, procedura de evidențiere a ei ar putea fi o înfățișare gen Halle Berry sau Liv Tyler. Peste 20 de ani însă, e improbabil ca partenera ta să mai arate așa. Ți-ai păstrat valoarea, atractivitatea fizică, dar nu ți-ai actualizat procedura de evidență. Invers, s-ar putea să-ți menții conștient procedura, dar inconștient să-ți schimbi valoarea. Adică să fi depus eforturi înfrângătoare să arăți la 40 de ani ca la 20, să fi reușit și, cu toate acestea, să nu fi mulțumită. De ce? Pentru că, între timp, pentru tine nu mai contează așa de mult cum arăți. Frustrarea resimțită, în acest caz, e o mană cerească. Ea te anunță că există o incongruență sensibilă între comportamente/ proceduri de evidență și valori, adică investești prea mult în ceva ce, de fapt, nu mai prețuiești.

Ca și cum nu era suficient, procedurile de evidență mai au un punct slab. Sunt periculoase dacă sunt prea specifice. Știu la ce te gândești. Dacă sunt nespecifice nu e bine, dacă sunt prea specifice, iar nu e bine. Câtă bătaie de cap. Așa e. Relația de cuplu angrenează multe părți ale corpului: sexul, inima și, de ce nu, biblica.

Dar ce înseamnă „prea specifice”? Să presupunem că valoarea ta în cuplu este bunăstarea materială, iar procedura conține caracteristici de tipul director executiv într-o companie multinațională, 2.500 de parai pe lună, casă în Aviatorilor, Peugeot 406. „Prea specific” înseamnă că ai început să umbli cu Gerovitalul la tine și încă nu l-ai găsit. Este grozav să ai o imagine a ceea ce cauți, dar imaginile prea exacte reprezintă garanția pentru frustrare. Niște contururi mai estompate și mai clareobscur ar putea fi salvatoare.

4. SUNT RESPONSABIL PENTRU RESPECTUL PE CARE MI-L PORT.

Aici e aici. Nu te aștepta să fi respectat dacă tu nu ești primul care să te respecte. Mult cred că pentru a fi respectat e necesar să fi cine știe ce șef, să ai o cănuță de bani sau să strălucești într-un domeniu oarecare. Nu la acel fel de respect social mă refer. El se întemeiază pe elemente exterioare, care nu au aproape nici o legătură cu adevăratul respect de sine.

Aceasta înseamnă să crezi în capacitatea ta de a face față vieții și să crezi în dreptul tău de a fi fericit. Respectul pe care ți-l porți nu vine din respectul pe care ți-l poartă alții. Cauzalitatea, cum afirmam la început, este mai degrabă inversă. Respectul de sine nu e un dar pe care ți-l face cineva sau pe care tu îl reclamei. Seamănă mai mult cu un dar pe care ți-l faci ție

Insuși. Fiind un dar, nu te costă nimic. Este suficient să crezi în capacitățile tale și în dreptul tău la bucurie pe acest pământ. Nimeni nu poate face asta în locul tău, deși câțiva oameni de calitate, prin încrederea pe care o au în tine, pot funcționa ca un exemplu demn de urmat.

Abilitatea de a dezvolta o simă de sine pozitivă este înrădăcinată naturii umane. Cu toate acestea, mulți oameni se simt inadecvați, insecurizați, vinovați, se îndoiesc de ei înșiși sau au sentimentul că e ceva în neregulă cu ei. Nu toți din cei care trăiesc asta sunt dispuși să o recunoască, ceea ce nu face sentimentele negative să dispară. Cum e posibil?

În procesul creșterii, mai ales în copilărie și în special până la 5 ani, riscurile înstrăinări de natura noastră sunt dintre cele mai mari. Prin feedback-ul pe care îl primim de la figurile parentale în primul rând, pentru că acțiunile sunt evaluate fără înțelegere și iubire și prin absența unor modele de onestitate și responsabilitate, viziunea pozitivă și plină de încredere față de noi înșine se pierde. În locul ei apare teama că nu suntem demni de a fi iubiți, că nevoile și dorințele noastre nu contează, că nu avem dreptul să ne bucurăm și să fim fericiți.

Pentru că oamenii sunt imperfecti, aceste lucruri se întâmplă. Dar chiar dacă ele s-au întâmplat, noi rămânem responsabili pentru a face ceva cu ceea ce s-a întâmplat. Cum spunea cineva, nu contează ceea ce au făcut părinții noștri cu noi, ci contează ceea ce facem noi cu ceea ce au făcut părinții noștri. Nici eu, în înțelepciunea și modestia mea, n-aș putea spune ceva mai adevărat.

Pur și simplu, viața noastră este o invitație perpetuă la maturizare. Acest cuvânt neplăcut se referă la procesul prin care ne luăm în propria noastră grijă, adică devenim părinți în raport cu noi înșine (ulterior devenim părinți și în raport cu alții, dar acesta nu e un criteriu sigur al maturității).

A-ți asuma responsabilitatea pentru respectul pe care ți-l porți este, în viziunea mea, o realizare spirituală, adică atingerea unei trepte decisive în marea aventură a evoluției conștiinței. Din acest punct accentul nu mai cade pe impresia pe care te străduiești să o faci altora, pentru a câștiga stima lor. Dimpotrivă, siguranța fundamentală că poți face față vieții și că ai toate drepturile să fii fericit în felul tău, fără a-i răni pe ceilalți, este cea care atrage stima celor din jur.

În relațiile de cuplu, par să indice cercetările, din punctul de vedere al respectului de sine, nu contrariile se atrag. Aici funcționează principiul similitudinii: persoane cu un respect de sine înalt sunt atrase tot de persoane cu respect de sine înalt. Principiul se aplică și la persoane cu respect de sine scăzut. În relația cu cei care au respect de sine similar avem un sentiment de familiaritate și de „acasă”. Afinitățile inconștiente stau la baza acestei atracții și produc relații de lungă durată. Relațiile asimetrice din punct de vedere al nivelului respectului de sine sunt mai degrabă de scurtă durată, aventuri sau episoade erotice izolate.

Cei care continuă să nu se respecte, refuzând să devină responsabili pentru această zonă esențială a vieții lor, nu au mare lucru de câștigat, cu excepția unor rezerve alective goale. Concentrați pe ceea ce pot să primească, înșelați de apreciere și prețuire, nu dispun de răgazul necesar pentru a iubi.

În unele cazuri, totuși, iubirea face minuni. Credința că nu ești demn de a fi iubit, în fața evidenței, se dăină. Fisurile din rezervoarele alective sunt astupate. În vibrația misterioasă a iubirii, încrederea în sine și dreptul la fericire sunt reconstruite treptat. Aceste relații sunt tempestive, în sensul cel mai înalt al cuvântului. Sau, altfel spus, iubirea este știința lui Dumnezeu de a face psihoterapie.

11.8. Iubire și psihoterapie

Dacă în anii '60 domeniul psihoterapiei era dominat de trei școli (psihanaliza, terapia centrată pe client și comportamentalismul), astăzi, ca umare a unei explozii fără precedent de noi modele și abordări, nimeni nu mai știe exact în câte forme se practică psihoterapia pe Pământ. Unii (Marie Cardine, apud Dafinoiu, 2001) afirmă că există peste 250, alții (Norcross, 1998, apud Dafinoiu, 2001) plusează spre 400. După alte aprecieri (Papadima, 2002), în lumea întreagă ar exista peste 1000 de metode de psihoterapie. Pentru orîbi, aceste numere impresionante sunt expresia incapacității psihoterapiei de a rezolva problemele clienților. Pentru susținători ele reprezintă dovezile de netăgăduit ale dezvoltării psihoterapiei și adaptării ei flexibile la marelui registru de patologii și tipologii umane.

Este un demers complicat și probabil irelevant de a stabili cine are dreptate. Altfelva mi se pare mult mai interesant. Studiile de evaluare a rezultatelor psihoterapiilor au evidențiat puține diferențe semnificative între aceste rezultate. Nu există elemente puternice care să conducă la recomandarea unui tip de terapie mai degrabă decît a altuia pentru tratamentul anumitor probleme de ordin psihologic (Norcross, 1998, apud Dafinoiu, 2001).

O cercetare faimoasă (Lambert, Bergin, 1994), care a acoperit o gamă largă de tulburări și o diversitate de direcții de cercetare (studii comparative, clinice și experimentale, observații, studii epidemiologice), susține ideea caracterului nespecific al schimbării psihoterapeutice. Unii pacienți s-au vindecat datorită unor factori proprii tehnicilor folosite, alții datorită propriilor așteptări (efecte placebo) sau caracteristicilor de personalitate (cum ar fi forța Eului), în timp ce în cazul altora intervenția hotărâtoare a fost a mediului (evenimente neașteptate). Singurul factor comun tuturor tehnicilor terapeutice a fost relația directă dintre psihoterapeut și client. Este uimitor să observi cum fiecare școală de gândire terapeutică explică și întemeiază această interacțiune în felul ei, adesea din perspective care nu numai că au puține puncte comune, dar uneori chiar se contrazic flagrant. Numai în interiorul școlii psihanalitice, pentru a da un singur exemplu, este amuzant să constăți forme contrare de abordare a implicării analistului. Dacă pentru freudismul clasic neutralitatea psihanalitică este sfîntă (atitudinea sobră și detașată, abținerea de a participa sau influența reacțiile efective ale pacientului), adepții psihoterapiei dinamice denunță această atitudine ca „pasivă” și o înlocuiesc cu o intervenție activă și deliberată, urmînd să determine modificări precise în modul de funcționare a minții celui analizat.

Într-o zonă a maximei subiectivității – psihismul uman – pare greu de crezut că poate cineva cântări sau măsura obiectiv procesele inițiate și rezultatele pure ale unei intervenții terapeutice. În aceste condiții, faptul că cercetarea sus-menționată a indicat o aceeași rată de reușită – 70% –, indiferent de psihoterapia aplicată, nu mai este deloc surprinzător. Este ca și cum, dincolo de teoriile explicative și metodologiile de intervenție (dintre cele mai diverse și chiar contradictorii uneori, cum spuneam), există „ceva” ce nu poate fi înregistrat sau cuantificat, ceva profund, situat dincolo de sfera raționalului, un fel de a cincea dimensiune ce nu poate fi cuprinsă într-o teorie definită și măsurată statistic de mințile noastre adaptate unui univers în patru dimensiuni.

Eu cred că acest „ceva” este iubirea. Psihoterapiile sunt „eficiente” sau „ineficiente” nu prin sofisticatele elaborări teoretice sau conceptuale și ansamblul ingenios de metode și tehnici, deși contează și acestea într-o anumită măsură, ci prin capacitatea de a iubi a terapeuților. Unii terapeuți vor strîmba din nas la citirea acestei afirmații.

În ultimă instanță, contează prea puțin cărei școli îi aparține un terapeut, care îi sunt convingerile teoretice și ce tehnici stăpînește. Un terapeut de orientare cognitiv-

comportamentală disponibil pentru a iubi este la fel de „eficient” sau „valoros” ca un experiențialist sau un psihanalist iubitor. Școala de apartenență reflectă mai degrabă afinitatea cu un set de proceduri tehnice și o formă de surprindere descriptivă a mecanismelor psihologice. Ea nu spune nimic despre intenția și capacitatea terapeuților de a-și extinde ființa pentru a asista, susține și impulsiona dezvoltarea psihologică și spirituală a unei alte persoane. Mergând mai departe cu raționamentul, vindecările sau schimbările benefice în planul personalității nu au cum să fie apanajul psihoterapeuților. Ele se produc în orice relație în care există iubire asumată, indiferent dacă este o relație cu un părinte, un partener de cuplu, un prieten adevărat, un frate sau un maestru spiritual.

Terapeuți, la rândul lor, pot fi super-analizați și posesorii unor diplome și certificate de competență eliberate de institute sau școli cu nume sonore. Cum spunea un tip Pavel acum vreo 2.000 de ani, dacă diagoste nu e, nimic nu e. Nu vreau să spun că în afara unei implicări de o asemenea natură, psihoterapia nu are rezultate. Asumția mea este că aceste rezultate nu sunt pe termen lung. Simptomele dispar și reapar după o vreme, fie identice, fie transformate într-o altă sferă a vieții (de pildă, așa numita problemă de cuplu rezolvată e înlocuită de o dificultate bruscă de relație cu copilul de sex opus – patternul disfuncțional de interacțiune e același, doar obiectul proiecției fiind altul).

Succesul terapeutic de acest tip este înșelător. E ca și cum ai pompa resurse financiare într-o întreprindere talimentară, într-o țară cu o democrație și o economie de piață originale. Un timp, toată lumea e fericită. Guvernul doarme liniștit, muncitorii își iau conștientos salariile, directorii achiziționează mașini de lux. Când se termină banii, apar ceva conflicte (grevă generală, șosele blocate), aplanate curând de o nouă intervenție „terapeutică” a decidenților politici. Și tot așa. Partea proastă este că, la un moment dat, banii se termină cu adevărat.

Cum afirmă și Scott Peck (2001), imensa literatură occidentală consacrată psihoterapiei ignoră sistematic tema iubirii. A vorbi despre iubire este cumva jenant sau nesesec pentru un om de știință. De ce? Pe de o parte, iubirea reală e confundată cu experiența îndrăgostirii, confuzie ce este menținută de mitul iubirii romantice, un produs media în continuare aducător de profit. Pe de altă parte, iubirea e rezistentă la analiza statistică. Nu poate fi cuprinsă și evaluată cu instrumentele create de partea rațională a minții noastre. Ca atare, un cercetător aventurat pe acest teritoriu va fi inevitabil depășit, riscând, pe deasupra, ridiculizarea din partea comunității științifice. În stârșă, iubirea din relația terapeutică, așa cum e văzută în orientarea psihanalitică, este ceva inautentic și nesănătos. Sentimentele de acest fel nu pot fi pure. Ele fac parte din niște procese complexe numite „transfer” și „contratransfer”. O astfel de iubire nu duce la nimic bun. Ea trebuie analizată și interpretată pentru a fi distrusă.

Există, desigur, și nu în puține cazuri, o componentă fantasmatică în relația emoțională dintre doi oameni, inclusiv la terapeut și clientul său. Când, la nivel inconștient, clientul își identifică terapeutul cu tatăl său și îl iubește pe această bază, iubirea lui este, într-adevăr, transferențială. El nu trăiește în realitate. Dacă terapeutul răspunde acestei stimulări subtile, sentimentele lui sunt, de asemenea, nepotrivite. Nici el, terapeutul, nu este racordat la realitate. Dar aceste situații nu le exclud deloc pe celelalte, în care, ca și client, îl iubești terapeutul pentru capacitatea lui de a te asculta fără să te condamne, pentru sprijinul consecvent pe care ți-l oferă și încrederea nestăruită în resursele tale, iar ca terapeut îl iubești clientul pentru potențialul pe care luptă să-l actualizeze, pentru străduința de a schimba ceva sau pentru constanța implicării sale, chiar atunci când rezultatele se lasă așteptate.

Unii cunoscători ai domeniului ar putea echivala iubirea cu „considerația pozitivă necondiționată” sau „înțelegerea empatică” din terapia centrată pe client a lui Carl Rogers. Dar iubirea reală este mai mult decât acceptarea necondiționată a emoțiilor și sentimentelor

clientului, oricare ar fi acestea. Este mai mult decât rezonanța cu universul interior al acestuia și împănășirea acestei experiențe subiective. Este implicarea activă în procesul de creștere a unei alte ființe. Este munca de a trezi în tine însuși forțe emoționale profund echilibrante și armonizatoare. Terapia nu se rezumă la a-i valoriza pe client atunci când este cazul și la efortul de a rezona cu el pentru a-i arăta că experiența lui este înțeleasă și acceptată. Terapeutul nu este doar un receptor. El este și un emițător, în sensul că, din punct de vedere afectiv, pe parcursul ședințelor, clientul primește un flux binelăcător de energie. Capacitatea de a iubi a terapeutului (și a oricui altcuiva) este capacitatea de a genera, a menține și a amplifică un astfel de flux. Acest flux nu poate fi măsurat, dar poate fi, cu siguranță, simțit la un moment dat. Cu suficientă răbdare (dar fără tutun), clienți cei mai rezistenți și mai baricadați sunt atinși, în cele din urmă, de această vibrație inefabilă. Iar paradoxul, pentru cei care emite, este următorul: cu cât oferi mai mult, cu atât are mai mult de oferit! Este o violare flagrantă a oricărui principiu de conservare, ceea ce situează iubirea dincolo de ceea ce mintea umană poate concepe, dar pentru mintea divină este, probabil, ceva elementar.

Din acest punct de vedere, terapeutul (și oricine altcineva) este un vrăjitor. Sunt încă mulți cei care cred în magia cuvintelor terapeutice sau a tehnicilor de intervenție. Acestea sunt departe de a fi magice. Cu puțin efort, ele pot fi învățate de orice student cu inteligență mediocră. Magică nu este decât capacitatea de a iubi, iar aceasta, după mintea mea cea strădeltoare, nu poate fi nici învățată la facultate, nici dezvoltată în nesfârșite și costisitoare ședințe de analiză personală.

Școala, așa cum îmi pare ea în clipa de față, este mai degrabă un contraexemplu: te învață, cu metodă, cum să nu iubești. Terapiile individuale și de grup, pe de altă parte, nu par să fi atins această dimensiune meditativă în care se deschid și înfloresc centrii secrete ai ființei. Nu-ți rămâne decât șansa de a întâlni un maestru al realității, adică acel individ pe care rar îl vei recunoaște de la prima vedere, dar alături de care transformarea ta va fi inevitabilă.

O relație terapeutică adevărată, prin umare, este aceea în care terapeutul și-a asumat iubirea pentru clientul său. Din subcapitolele anterioare, sper că îți deja ce înseamnă asta. Ceea ce ne trebuie să cităm despre capacitatea de a iubi este caracterul ei limitat. Încă nu suntem supraoameni. Dacă psihoterapia este în esență iubire, iar disponibilitatea de a iubi este deocamdată limitată, rezultă clar că un terapeut nu poate fi eficient dincolo de limitele sale. Dacă nu poți iubi decât trei oameni, oprește-te la trei clienți. Dacă nu poți iubi decât două ore pe zi, lucrează doar două ore pe zi. În timp, poate lucrurile se vor schimba. Până atunci, nu încerca să te păcălești sau să-i păcălești pe ceilalți.

De asemenea, dacă nu-i poți iubi pe cei care în mod natural îți sunt apropiați (părinți, frați, partener, copii), cum crezi că îi poți iubi pe cei care îți sunt, cel puțin teoretic, străini? Iubirea începe acasă. Dacă acasă nu există iubire, iubirea din cabinetul de psihoterapie este doar o iluzie. Aș merge chiar mai departe, vorbind despre un alt fel de „acasă”. Mă refer, desigur, la casa interioară. Cum ai putea să-i iubești pe cei din jur dacă nu te iubești pe tine însuși? Acesta nu e egocentrism. Egocentrismul este atunci când îți iubești doar Eul / Ego-ul. Dar Eul nu este decât o parte a ființei tale, un instrument prin care ființa ta încearcă să se exprime. Occidentul, prin psihanaliză, a făcut această descoperire abia acum 100 de ani. Orientul, din această perspectivă, este mai avansat. Cu toate acestea, în ambele culturi, oamenii continuă să se identifice cu această parte minusculă a ființei lor.

Să te iubești pe tine însuși nu înseamnă să furi un Mercedes A-Class și să te felițiți pentru asta (dacă îți amintești, iubirea asumată nu exclude discriminarea între comportamentele adecvate și inadecvate). Mai degrabă, înseamnă să te accepți așa cum ești în acest moment. Aceasta e singura bază de pe care poți schimba ceva, dacă îți dorești asta. (Și sigur îți dorești.)

Să te accepți înseamnă să nu negi ceea ce ești, să-ți permiți să trăiești realitatea ființei tale.

De exemplu, dacă ești invidios, să-ți dai voie să-ți trăiești invidia și nu să o reprimi. Dacă ai 120 kg, să-ți dai voie să vezi că ai întrecut măsura și să-ți o dietă. „A accepta” nu este totuna cu „a plăcea”. E posibil să nu-ți placă de tine. Această trîire poate fi acceptată sau respinsă la nivelul conștiinței. Dacă este respinsă, nu vei putea schimba niciodată ceea ce nu-ți place. Dacă este acceptată, nu e sigur că vei aduce unele îmbunătățiri, dar ții cel puțin că lucrul acesta este posibil. A te accepta înseamnă să-ți spui: „Acesta sunt eu în acest moment. Aceasta este realitatea mea acum. Accept acest fapt”. Numai această acceptare sau respect pentru realitate oferă platforma unor schimbări viitoare, conștient umărite.

Mai departe, să te iubești pe tine însuși înseamnă să-ți acorzi valoare și dreptul de a fi fericit, dar nu pentru că ai făcut un lucru sau altul. Într-un fel, ai făcut deja ceva special: te-ai născut ca ființă umană! Asta este suficient pentru a te aștepta la fericire și împlinire personală ca la ceva natural, dar nu exclude asumarea responsabilității de a depune un efort pentru a le obține. Prețuirea de sine nu are legătură cu talentele, bagajul cultural, prosperitatea sau poziția socială. Aceste criterii sunt artificiale. Prețuirea de sine este încrederea în valoarea la umană fundamentală, convingerea că viața în sine este un lucru minunat, care merită să fie protejat, sprijinit și stimulat. Unii oameni răspund criteriilor de mai sus, dar asta nu-i face mai buni sau superiori. Salutul nu este o planetă mai bună decât Marte pentru că are inele. Oamenii sunt combinații unice de aptitudini, puteri și vulnerabilități, iar comparațiile nu numai că nu sunt valide, dar nici nu conduc la ceva bun. Creează fie dezamăgiri, fie false sentimente de superioritate. Oamenii care au inventat șabloanele de măsurare a valorii nu au făcut-o din siguranță de sine, ci din nesiguranță. Neputându-se prețui pentru ceea ce sunt, au creat ceva exterior pentru a se convinge că au valoare. Oamenii siguri de valoarea lor nu își pierd vremea cu comparațiile. Ei sunt ocupați să exprime această valoare, să o traducă în fapte și acțiuni. Iar unele fapte sunt precum lumina stelelor. E nevoie de mult timp pentru a fi văzute de ceilalți. Ele călătoresc încă, dar este cert că într-o zi vor atinge percepția și înțelegerea oamenilor.

În sfârșit, dar nu în ultimul rând, iubirea de sine presupune exact iubirea Sinelei, adică a oceanului din care sunt create unduirile ființei tale. În acest sens, a te iubi pe tine însuși înseamnă a fi conștient și a venera Divinul dinăuntrul tău, fuzionând treptat cu El și exprimându-I tot mai mult în viața ta de zi cu zi. Acest fel de iubire nu are nimic narotic, cum ar putea crede bravi urmași ai lui Freud. De asemenea, nu conține nimic vicios sau păcătos, cum ar putea crede cei a căror gândire a încremenit în dogmă. Este grijă, respect și preocupare pentru potențialul cel mai înalt al ființei tale, nevoia de a cunoaște și a manifesta ceea ce este sublim sau dumnezeiesc în tine însuși. Nu vâd cum această aspirație ar putea fi condamnată ca egoistă sau eretică.

Cei care și-au iubit, revelat și manifestat plener Sinele au rămas în memoria umanității. Prin faptele, gândurile și trăirile lor exemplare, au inspirat milioane de oameni și vor continua probabil să o mai facă. Ei au adus vești bune despre lumea de dincolo, care este, de fapt, lumea de dincoace de Eu. Făcarea a fost un cântec divin identic în natură, diferit în manifestare. Dumnezeu nu s-a repetat niciodată. Și, din câte am fost informat adineauri, repertoriul Său este departe de a fi epuizat.

II. COMUNICAREA

CAPITOLUL I HOTĂRÂREA DE A COMUNICA

Dacă m-ai întreba ce cred despre comunicarea în cuplu, iar eu m-aș da pești, aș spune că este sângele unei relații. Schimbul onest de gânduri, nevoi și sentimente reprezintă pentru o relație ceea ce reprezintă sângele pentru corp. O relație în care comunicarea e profund deficitară sau practic inexistentă este o relație în mare suferință, dacă nu cumva pe patul de moarte. Chiar și într-o astfel de situație, ea mai poate fi reanimată dacă doctorii sunt pricepuți și pacienta (am acordat substantivul cu pronumele „ea”, dar mă refer la cei doi parteneri) cooperează.

Această situație extremă, ca și sursele ei mai blânde, pot fi rezolvate prin urmare dacă membrii cuplului iau hotărârea de a comunica. Comunicarea este cel mai bun mijloc pentru a pune în contact cele două universuri, pentru a permite unei lumi să se extindă către cealaltă, astfel încât fiecare să afle cine este celălalt, ce nevoi, valori și aspirații are, cum gândește și cum vibrează emoțional la ceea ce i se întâmplă.

Comunicarea înseamnă mai mult decât a vorbi și a asculta, deși aceste elemente sunt absolut necesare. Înseamnă a crea punți acolo unde există prăpăstii, a face diferențele să se întâlnească, a aduce lumina acolo unde există obscuritate sau întuneric. Comunicarea este o energie vitală care împinge relația spre mai departe sau mai adâncul ei și care îi asigură caracterul de proces, adică de mișcare sau dans, împiedicând-o să fie ceva stereotip, mecanic sau fix.

Hotărârea de a comunica aparține planului voinței. În termeni simpli, este acel „vreau să comunic cu tine”. Dar la fel ca „vreau să fiu aviator” sau „vreau să am o casă cu etaj și grădină”, voința nu e suficientă. Mai trebuie puțină și muncă. Cartea aceasta este despre puțință. Munca, preahotărâțul meu critic, îi revine ție (deși, cum îmi șoptește o voce interioară, se pare că îmi revine și mie).

Vorbind ca la facultate, a comunica înseamnă a configura rolurile de gen, a le sincroniza și dezvolta pentru a-i asigura cuplului o structură stabilă a relațiilor de rol. În absența comunicării, rolurile sunt exersate rigid, defectuos sau incoerent, ceea ce conduce, inevitabil, la conflicte și disfuncții în uniunea de cuplu, fie ea consensuală sau conjugală. Relațiile în care comunicarea se bazează pe concepțiile rigide a ceea ce trebuie să fie un bărbat sau o femeie se degradează în mod fatal.

Pe de altă parte, comunicarea bazată pe respectul pentru adevăr, considerația pentru celălalt și disponibilitatea de a împărtăși percepții, idei, trăiri sau dorințe personale este esențială pentru o uniune durabilă, armonioasă și autentică.

Orice raport de comunicare angajează nu doar vocabularul, ci și memoria, gândirea, atlecivitatea sau fantasmele interlocutorilor. Oricare din aceste variabile poate perturba procesul. În plus, reprezentările pe care interlocutorii le au despre ei înșiși sau despre rolurile lor reprezintă un factor de risc suplimentar. Dacă mai adăugăm aici natura diferită a stilurilor de comunicare, aproape că ne putem mira că oamenii se înțeleg între ei. (Chiar așa, ți se pare că se înțeleg?)

Dar aspectul asupra căruia vreau să insist în debutul acestui capitol este onestitatea. Oonestitatea îmi pare a fi fundamentul unei comunicări în cuplu reușite, iar motivele care mă fac

să afirm cu putere această idee sunt următoarele:

1.1. Onestitatea emoțională creează intimitate

A hotărî să comunici înseamnă a hotărî să comunici onest. Sunt convins că și din experiență cum te simți în raport cu cineva care vorbește onest cu tine. Vreau să spun, cum te simți imediat, în timpul comunicării, și după aceea. Te simți mai aproape de el. Comunicarea onestă are această calitate magică: creează instantaneu intimitate. Inima ta se deschide și începe să vibreze la unison cu inima celuilalt, prin care curg trăirile și sentimentele lui adevărate. Acest gen de intimitate nu este exclusiv, bineînțeles, de alte relații sociale, dar poate fi atins cel mai repede în relațiile de cuplu. De ce? Deoarece relațiile de cuplu par a fi programate din start pentru niveluri extinse și profunde de intimitate. Aș spune chiar că acestea ar putea reprezenta un reper al sănătății și armoniei lor: dacă o altă relație decât relația de cuplu permite un nivel de intimitate superior, relația de cuplu trebuie să conțină ceva problematic și tensionant.

Unii oameni se pot întreba în legătură cu ce să fie onest. Răspunsul este unul singur: în legătură cu ceea ce este adevărat pentru ei. Dacă ești supărată deoarece soțul tău nu te ajută niciodată din proprie inițiativă și trebuie să-l rogi în mod repetat, adevărul tău este acesta: „Sunt supărată că nu te oferi să mă ajuti și trebuie mereu să mă rog de tine.” Dacă te doare faptul că partenera ta se îndoaiește de tine, adevărul tău este: „Mă doare lipsa ta de încredere în mine.”

Cu un om cu care nu ești onest emoțional, relația va rămâne la un nivel superficial și, dacă îți poți permite asta cu șelul tău, este primejdios pentru relația cu partenerul tău. Oamenii trăiesc după înțelegere și acceptare, vor să fie descoperiți și să împărtășească ceea ce au original și unic. Singurul obstacol în calea satisfacerii acestei nevoi centrale este frica, frica în multiplele ei ipostaze: de a fi respins sau pedepsit sau controlat sau agresat sau abandonat ș.a.m.d.

Frica limitează onestitatea până la punctul în care o elimină definitiv. Iubirea acționează invers. Într-o relație în care există multă iubire și onestitatea este abundentă. Valoarea pe care o percepi în celălalt și afecțiunea pe care o ai pentru el te împing să te dezvălui, să te dăruiești, să îți împărtășești secretele. Cele mai splendide relații romantice sunt acelea în care partenerii sunt perfect transparenti unul pentru celălalt, se simt cunoscuți și înțelegi așa cum nimeni nu i-a mai cunoscut și înțeles vreodată.

Oamenii onești unul cu celălalt sunt oameni care trăiesc într-o realitate comună. Această calitate a relației de a fi „comună”, adică identică pentru amândoi, asigură acel nivel de coerență absolut obligatoriu pentru a intra într-un contact real și satisfăcător. Oamenii care trăiesc în realități diferite, deși împart același spațiu fizic, sunt asemenea undelor medii și ultrascurte din radiația electromagnetică. Deși vibrează în același spațiu, nu se întâlnesc niciodată. Cu alte cuvinte, partenerii de cuplu care, nepracticând onestitatea, nu aparțin aceleiași realități, deși împreună, sunt singuri. Iar a fi singur cu cineva cred că este mult mai dureros decât a fi singur pur și simplu.

1.2. Onestitatea stimulează onestitatea

Este ca și cum partenerul care se exprimă onest ar asocia mesajului său un altul. Anume: „Jată, eu sunt cîștit. Te invit și pe tine să fi la fel.” A fi onest este ca o permisiune

acordată celuilalt de a fi la fel. Dacă tu ai atâtă încredere în el încât să-i spui exact ce simți sau gândești, de ce n-ar avea și el o încredere similară?

Desigur, principiul funcționează și invers. Un dialog în care tu te cenzurezi, ești circumspect și nu lași să treacă prea multe îl determină pe celălalt să se retragă la rândul lui, să fie prudent și defensiv. Onestitatea limitată sau nulă stimulează jumătățile de adevăr sau minciuna. Evident, există și minciuni nevinovate, spuse ocazional pentru a nu leza sentimentele celuilalt. Nu mă refer la ele. În același fel există adevăruri care jignesc, lovesc sau degradează. Nu mă refer nici la ele.

Dar cum știi dacă o minciună e nevinovată, iar un adevăr înjosește? Nu știi dinainte. Nu s-au inventat rigne sau șubiere care să măsoare gradul în care o situație e potrivită pentru mai mult sau mai puțin adevăr. S-ar putea ca această ultimă propoziție să te decepționeze. Îmi pare rău. Credința mea este că lumea în care trăim este întotdeauna atât de proaspătă și de nouă, încât nici un standard moral nu este infalibil. Și mai cred că întuiesc intenția lui Dumnezeu când a creat lumea în acest fel: vrea ca lumea să fie o permanentă provocare pentru gândirea și conștiința noastră, să fim tot timpul în stare de veghe pentru a înțelege esența și caracteristicile unei situații. Este partea a doua din faimoasa „Rugați-vă și vegheați” a lui Iisus. A veghea, adică a fi treaz, adică a avea conștiința trează înseamnă a fi atent pentru a sesiza natura mereu schimbătoare a realității în care ești implicat, a o înțelege și a acționa în armonie cu ea. Această stare de trezie a conștiinței este un minunat instrument de evoluție, iar o ființă de talia lui Iisus cu siguranță că nu a propovăduit insomnia.

De aceea nu cred în standarde fixe, ci, mai degrabă, în repere flexibile. Un reper flexibil este acela care te îndrumă în cele mai multe situații, dar nu în toate. De pildă, e recomandabil să nu lovești pe aproapele tău. Dar ce te faci dacă un derbedeu îți agresează violent partenera? Vei rămâne imposibil de dragul preceputului? O vei invita să întoarcă și obrazul celălalt pentru a ajunge direct la spitalul de urgență?

Un astfel de reper, în contextul analizei de față, cred că este următorul: folosește adevărul pentru a zidi, nu pentru a distruge. Ascunzându-te în spatele principiului onestității, poți nimici în celălalt orice speranță, încredere sau sentiment al valori personale. Cine îți dă acest drept? A spune adevărul astfel încât să construiești sau să mobilizezi ceva în celălalt înseamnă a-l rosti cu sensibilitate și delicatețe, conștient, pe cât posibil, de măsura în care adevărul îi permite sau îi sprijină pe celălalt să se maturizeze sau să se înțeleagă mai bine. Ce unul care sunt tentat să spun adevărul și pentru a distruge, știu bine că nu e ușor să mă raportez la acest reper. În timp, am învățat că inteligența singură nu e de ajuns. Pentru a spune adevărul cu scopul de a zidi și nu de a distruge, este nevoie și de afecțiune. Iar aceasta înseamnă a spune adevărul cu dragoste.

1.3. Onestitatea este profilactică

Mai concret, onestitatea previne tot soiul de neînțelegeri, erori de interpretare sau false percepții. Dacă doi oameni se plac și sunt realmente atrași unul de celălalt, ce rost are să facă pe inaccesibili sau indiferenți, să se prefacă distanți sau să evite să se întâlnească, pretextând că sunt foarte ocupați? Astfel de jocuri au o anumită savoare în adolescență, dar chiar și atunci există o limită dincolo de care „relația” devine ovasinevrotică.

Dacă te simți frustrat atunci când partenerul tău citește complexa presă sportivă și te temi că nu-i mai pasă de tine, dar te comporți ca și cum nimic nu s-a întâmplat, el ar putea înțelege că nu e nimic în neregulă atunci când îți aloca mai puțin timp decât marilor oameni de

cultură de la Dinamo și Steaua. (Apropo: mă întreb de foarte mult timp dacă Dumnezeu e microbist. Și dacă e, care ține cu Steaua?)

Dacă ți se pare că soția ta e hipersensibilă și ți-e teamă să nu fi incompetent emoțional, motiv pentru care te retragi din mijlocul unei dispute în loc să te exprimi cu sinceritate, ea ar putea interpreta asta ca o dovadă crasă de nepăsare și dezinteres.

Să te prefaci că nu simți ceea ce simți și să te comporți incongruent cu starea ta emoțională sabotează sau rupe relația. Onestitatea este un antidot excelent pentru „bunienile” care ar putea crește din solul comportamentelor echivoce, al gândurilor haotice și al evaluărilor eronate. Pe lângă aceasta, onestitatea împiedică anumite tendințe (știm noi care!) să se consolideze. Dacă azi nu spui adevărul, mâine nu spui adevărul, cum crezi că vor fi colate la casele de pariuri șansele tale de a spune adevărul poimăine? (În armată am învățat foarte repede un principiu de întărire a Eului: nu lăsa pe azi ceea ce poți face mâine. Lasă pe poimăine. Poate nu mai faci niciodată sau poate face altul.)

Te rog, nu uita că o relație semnificativă depinde de adevăr. În relația de cuplu, a spune adevărul este ca și cum l-ai ajuta pe celălalt să deseneze o hartă precisă a lumii voastre comune, astfel încât să știe unde se află și în ce direcție poate merge. Dacă harta e falsă, el se va rătăci. Dar dacă amândoi spuneți adevărul, vă oferiți reciproc șansa de a realiza hărți corecte, astfel încât să ajungeți teleni și lerieți acolo unde v-ați propus.

CAPITOLUL II

TREI STILURI DE COMUNICARE

Deși există mai multe clasificări ale stilurilor de comunicare, în cele ce urmează mă voi opri asupra uneia care îmi pare naturală și nesofisticată. Fiind receptiv la învățăturile spirituale, am plecat de la ideea lor de bază, anume că tot ce se întâmplă în Univers este expresia jocului a două forțe, principii sau energii fundamentale. Într-una din numeroasele lor polarizări, perechea pe care o realizează este pasiv – activ.

Mai precis, energiei de tip feminin îi este asociată nemiscarea sau pasivitatea, pe când energiei de tip masculin, mișcarea sau activismul. Fiind conștient de o frecvență neînțelegere, vreau să o elimin încă din start, afirmând că energiile sau principiile masculin și feminin sunt exact ceea ce le spune și numele, adică principii. Prin urmare, nu pot fi identificate cu corpurile sau mințile oamenilor. Bărbații și femeile conțin ambele principii. Femeile și bărbații sunt structuri hipercomplexe, pe mai multe niveluri, pe fiecare din aceste niveluri putând domina unul din cele două principii. În planul comunicării, după cum prezența unuia dintre aceste principii este mai intensă, deosebesc trei mari stiluri de comunicare.

2.1. Stilul activ în exces

Unii îl mai numesc stil agresiv (dar am rezerve asupra acestei formulări). Alții îl spun stil dominator sau, mai expresiv, stilul buldozer (vezi Virginia Satir). Prin ce se caracterizează?

Cel care, în comunicare, este excesiv de activ, deci excesiv de masculin, este cel care se afirmă cu un preț considerabil: strivindu-l pe ceilalți. În acest sens este „un buldozer”. El spune ceea ce gândește, simte sau vrea, dar nu într-un fel care să-l ajute sau să-l protejeze pe celălalt, ci răzbindu-l sau blocându-l exprimarea. El are dreptate, interlocutorul se înșală, nevoile lui sunt cele mai importante și trebuie satisfăcute primele, părerea celuilalt nu contează, este irelevantă sau lovită de nulitatea prostiei. A judeca, a critica sau a culpabiliza sunt metode favorite de interacțiune. În cel mai atrăgător sau fragil corp, se poate ascunde o scorpie sau un balaur înfricoșător. Dacă mulți bărbați preferă violența verbală și, la limită, agresiunea fizică, multe femei recurg la instrumentul mai lin al învinovățirii. Ambele tipuri aparțin aceleiași categorii: activismul excesiv.

Dominatorului îi place controlul. El își derivă satisfacția din a conduce și procedează în consecință atunci când comunică. Știe cum trebuie făcute lucrurile, exact ca un perfecționist. Diferența este că perfecționistul este mânat de nevoia de a atinge perfecțiunea, pe când dominatorul este mânat de nevoia de a se impune. Un partener „activ în exces” hoărăște unde vor petrece concediul, ce fel de frigider vor achiziționa și cine va cumpăra pâine în zilele următoare. El vrea să decidă și, dacă se poate, să-și extindă cât mai mult sferele deciziei (de la petrecerea timpului liber până la educația copiilor).

Îi spune ce să faci și cum să faci, te umilește dacă te împotrivești și picură din belșug sodă caustică în ceea ce pretinde a fi o conversație normală. Propozițiile încep cu „Tu...”, urmat de ceva ce trebuie să faci sau de o judecată aspră, dacă nu te-ai executat sau dacă-ți trece prin cap ideea prostiească de a nu face.

Describe problema într-un mod din care reiese clar că are dreptate sau este superior, că nu are timp să stea la discuții cu cineva ca tine și că este în folosul tău să te supui.

În formele cele mai grave, această persoană exercită o autoritate blândă. Nici o decizie nu mai poate fi luată împreună, iar capul se îndreaptă rapid spre explozie. În mod neașteptat, aceste „cupturi explozive” continuă să funcționeze în plan social datorită abilității celui/lei de a-și distinde sau masca aparențele. În plan psihologic însă, cei doi sunt la fel de apropiați ca un suav ieronsi palestinian de un inocent soldat israelian.

Te înțelegi dacă este cazul tău? Te încadrezi dacă, cel mai adesea, strigi, ridici tonul sau urli, vorbești „peste celălalt”, îl întrerupi, înșeși să ai dreptate, aduci argumente nerezonabile în lăvarea pozitivei tale, te exprimi sau te comporți cu duntăta, îți pui la punct partenerul, îl dai lecții sau îi predici, te răsturni, comentarii sarcastice adjuinți lui, îl ameninți, dai ultimatumuri, jignești sau pur și simplu înjuri ca la ușa conului.

A domina, inclusiv în comunicare, este o formă nesădârtoasă de a-ți manifesta forța personală. Dominarea este una din patologile puterii. (Cetățită, cum îți voi arăta mai târziu, este abandonul.) Când domini, îți lăsești forța de care dispui în mod natural pentru a invade teritoriul celuilui, pentru a-l transforma în sclavul sau servitorul tău, pentru a-ți impune nevoile, minimalizând sau negând nevoile lui.

Ce mecanisme psihologice susțin dominația? Ipotezele mele sunt următoarele:

A. Domină cel care a fost născut cu o pulsune agresivă înaltă și care fie nu are sensibilitatea necesară pentru a deveni conștient de efectele acțiunilor sale, fie, dacă și-a pus această problemă, nu are un Eu suficient de puternic (în sensul de matur și flexibil) pentru a-și gestiona sau descărca adecvat pulsunea.

B. Domină cel care nu are neapărat o pulsune agresivă înaltă, dar resimite o mare nesiguranță interioară (ale cărei cauze pot fi multiple). El nu-și recunoaște această nesiguranță (pentru că, dacă și-ar asuma-o, ar putea să o elimine sau măcar să o micșoreze) și se apără de ea. Cum? Compensând delicat iluzorii de putere cu excesul exterior de putere. Evident, această putere exterioară este iluzorie, deoarece nu construiește nimic.

În sine, pulsunea agresivă nu este bună sau rea, în același fel în care, în sine, un cuțit sau o pușcă de vânătoare nu sunt bune sau rele. Ele devin bune sau rele în relație cu cineva sau ceva. Cu un cuțit poți tăia castraveți și roșile pentru a prepara o salată gustoasă și apetisantă sau poți tăia un coșciș a căruia singură vînt e că și-a alins speranța medie de viață, conform estimărilor tale. În același fel, după cum e integrată sau nu pe eiași conștient al minții tale, pulsunea agresivă îți conferă un sentiment autentic de forță și siguranță interioară sau te transformă într-o persoană antipatică pentru mulți lume, ca să mă exprim cu o blîndețe necaracteristică.

Cum recunoști stilu activ în exces în comportamentul nonverbal al altcuiva sau, cine știe, poate la tine însuși? Dominatorul se mișcă sau stă arborînd un aer de superioritate și de putere. Mai există cineva ca el? Cu siguranță că nu. Centrul lumii, buicul pămîntului, înțelegi la ce mă refer. Pupilele sunt contractate (mai ales dacă e tînjos). Iar ochii sunt lipșiți de orice ar putea exprima, grijă, tandrețe sau preocupare pentru celălalt. Sprîncenele sunt încruntate. Nu cred că le-ar interesa să afli că de acest lucru e responsabil un mușchi plasat la jumătatea superioară a fosei nazale, dar dacă îți eș spune că acesta este cunoscut și ca „mușchiul lupătorului”? El produce cutete verticale de pe frunte (descurpă rădăcinii nasului) numite, cum aițel, „cutete lupătorului”. Stai, nu te împaciema. Ele se mai numesc și „cutete concentrări” sau „cutete voinje”, deci, dacă le ai, nu ești neapărat un dominator. Sau ești, dar la nivelul lumii tale interne, în sensul că îți domini pulsunile și tendințele (interioare, desigur).

Postura este mai degrabă rigidă, ca o stâncă sau un munte cărui îi poți face orice, mai puțin să-l miști. (Adică perspectiva lui asupra situației e atât de rigidă și e atât de convins de ea, încât mai repede ai putea pregăti un elefant pentru un concurs de balet.) Pieptul este scos în afară (vezi expresia „a se umfla în penă”), cu scopul de a amenința sau a părea impunător. Asociată acestei extinderi a corpului pieptului îi este inspirația forțată, care indică nevoia de putere și de a întreprinde ceva. Măinile sunt pe șolduri sau la spate, în gestul caracteristic profesorului care, în timpul unei lucrări, se pîmîbă printr-o clasă compusă din elevi/ studenți pregătiți pentru un singur lucru: să lure (concept ce acoperă și nobila artă a copiatului). Altele, mâna este semnificativă doar prin poziția degetului arătător. Experții limbajului corpului îl numesc și „degetul-săgeată”, deoarece seamănă cu o săgeată lansată asupra unei ținte. În acest caz, funcțiile degetului sunt de amenințare sau de atac, el putând lovi, simbolic, nu doar ca o săgeată, ci și ca un cuțit sau ca un baston. Dacă e să împing simbolistica mai departe, uneori degetul arătător poate fi substituit de alte obiecte cum ar fi stiloul, pixul sau, pentru a mă păstra în perimetrul de luptă școlărești, creta. Cu aceste obiecte se pot executa sau doar indica gesturi de înțepare, împungere, tăiere sau lovire.

Degetul arătător ridicat și menținut nemîșcat traduce nu doar nevoia de atenție, ci și amenințarea. Mesajul este: „la seama, am aici o armă și o pot oricând folosi împotriva ta.” Pentru observatori mai pedanți, ațingerea degetului mare de cel mijlociu este un semn suplimentar al comportamentului agresiv dictat de dorința de a domina.

Mîșcările mîinilor sunt rigide, abrupte și intimidante. Iar dacă pumnul este strîns, celălalt nu e neapărat un dominator, dar ceva roșt de cheilăneală tot există.

Intensitatea vocii este mare, deoarece dominatorul vorbește „lare și răspicat”. Această intensitate este hrănită de hormoni de luptă, cei care sunt eliberați de organism atunci când ațingerea scopurilor devine problematică. La fel de bine însă, o intensitate moderată a vocii, dublată de un comportament rece și calculat poate ascunde o persoană inflexibilă și lipsită de considerație pentru nevoile trănie sau capacitatea de a gândi a celorlalți.

Este stilul activ în exces periculos pentru relația de cuplu? Oricît de mulți îmi place paradoxul, mi-e imposibil să răspund nu la această întrebare. A fi în relație cu un dominator înseamnă a ține dinamită în casă. Poți ține, dar nu e ca și cum ai avea artificii. Dominatorul acționează la suprafață, cu ciocanul, dalta sau cleștele. Pare periculos și chiar este, deoarece nu e prea amuzant să îi pîrte a unui atelier de fierărie sau metalurgie. Cel puțin știi cu cine ai de-a face. Dar mai există un alt tip de dominator, care este mai periculos, deoarece acționează în subteran. El lucrează asupra psihoului tău nu cu ciocanul, ci cu penseta. Face ce vrea cu tine, simți asta, dar ai nevoie de multă inteligență pentru a dovedi asta. Același dominator sunt psihologi extrem de lini care, dacă ajung să-și sublimaze nevoile în domeniul psihologiei sau terapiei, ajung profesioniști de mare calbru. Dacă nu reușesc sublimarea, în cuplu sau în alte relații semnificative, își fac partenerii sau apropiații să se îndoiască de propriile percepții, judecăți sau trăni, întrețin insecuritatea și exploatează vulnerabilitățile pentru a se bucura de gustul cel dulce al puterii.

Dacă ai un astfel de partener, nu te aștepta să fi relaxat sau împlinit. Iar dacă sperî să aingi comuniunea cu o astfel de persoană, te asgur de toată admirația mea. Este ca și cum ai pleca să cucerești Everestul, cel mai înalt munte pe care îl vei fi escaladat vreodată fiind Dealul Cotrocenilor de jos de la Grădina Botanică până sus la Leu.

2.2. Stilul pasiv în exces

Acesta mai e numit stilul pasiv sau, mai colorat, papă-lapte. Permițându-mi să lucrez creativ, îmi mai putea numi stilul preș sau cârpă.

Cel care, în comunicare, este excesiv de pasiv, deci excesiv de feminin, este acela care se autoelimină, se culpabilizează, se poartă hiperamabil și hiperpolitic, își reține gândurile, mâinile și nevoile, zâmbește, este de acord mai tot timpul, se lamentează pe ascuns, ascultă sau se conformează fără să comenteze nimic, crede că ar greși dacă ar îndrăzni să se opună. Este o poziție vădit depresivă, în care abandonează lupta pentru nevoile lui pentru a le face pe plac celorlalți.

Dominatul este la fel de consistent ca un biscuț înmuiat într-un ceai cald. Se pune în umbra celorlalți, pare că se scută tot timpul și înde se creadă că se sacrifică. Evită discuțiile în contradictoriu, nu crede că poate spune ceva potrivit sau util și nu ripostează, chiar dacă e furios. Mesajul pe care îl transmite este de tipul: „Nevoile tale sunt mai importante. Eu aproape că nu exist. Sunt de acord cu tine, voi face așa cum vrei tu.”

Când își ia inima în dinți pentru a spune ceva, poți auzi expresii de tipul: „Nu sunt foarte sigur... nu prea mă pricep... tu știi mai bine ca mine... știu că n-ar trebui să spun asta... îmi pare rău că intervin.” Persoana pasivă în exces este o mare evitantă, care amână cât mai mult posibil să facă față unei probleme ce presupune afirmare personală. Într-un conflict, devine tăcută, se închide în sine și se retrage cu coada între picioare, raționalizându-și uneori fuga sub măștile diplomației sau tactului. Diplomația, tactul, concilierea sunt instrumente minunate de a gestiona un conflict, dar nu și dacă sunt folosite în exces, excluzând afirmarea propriilor opinii, convingeri sau nevoi.

Persoana pasivă în exces sau, pentru a fi mai expeditiv, „preșul”, trăiește puternic autodevalorizarea. Are sentimentul că nu merită să se bucure de viață, că nu e vrednic de respect și apreciere, că defecțiile și vulnerabilitățile lui sunt atât de numeroase încât e nedemn să fie iubit. Nu intră într-o relație de cuplu cu credința că merită să o aibă, se îndoiește permanent de aceasta și se așteaptă să se întâmple o catastrofă dacă își exprimă o nevoie sau o judecată personală.

Ancorat în autodezaprobare și teama de a fi respins, criticat sau umilit, reacția standard la conflict a dominatului este abandonul. Nu este vorba de abandonul ce urmează unei confruntări când realizezi că adversarul e mai puternic și e mai înțelept să cedezi, ci de abandonul ce precede orice confruntare, când te declari învins imaginându-ți doar că adversarul e mai puternic. Este ca și cum, dacă ți-ar bate la ușă un cetățean mai vechi și tucuriu, ți-l lăsa în casă pentru a face ce dorește, inclusiv să plece cu pantofii, costumul sau, după caz, șifonierul tău preferat.

În formele cele mai grave, pattemul pasiv de comunicare și interacțiune este întâlnit în tulburările de personalitate de tip dependent, evitant și defetist (masochist). Încin să exclud din această enumerare personalitatea de tip pasiv-agresiv, care își exprimă deghizat pulsuniile agresive prin rezistența directă sau indirectă la solicitări, prin amânarea sau temporizarea răspunsului, prin cereri sau rugăminți formulate disimulat și prin atitudini lamentative și culpabilizatoare la adresa celorlalți. Pasiv-agresivul se opune, dar nu pe față. El nu se declară învins, ci doar se prefacă învins. Deși trăiește într-o relație de dependență, refuză să se elibereze din ea, având avantajul secundar al exprimării pasive a ostilității.

Ca și autoritatea tiranică, este o zonă de patologie a puterii, cu amendamentul că, de această dată, este vorba de a te retrage din propriul teritoriu, a renunța la responsabilitatea pentru nevoile și sentimentele tale pentru a-ți satisface pe celălalt.

Aproape nimeni de adăugat, persoanele excesiv de pasive au o neîncredere puternică în forțele proprii, nu-și pot evalua corect limitările propriilor personalități și au mari dificultăți în a delibera și decide. Ca în orice tablou al depresiei, expectanțele asupra desfășurării ulterioare a evenimentelor, în cazul în care ar putea să se exprime, sunt negative. Ele suferă în tăcere, se judecă exigent, chiar necrutător și sunt continuu îngrijorate de acțiuni sau împrejurări ce ar putea solicieta afirmarea unei opinii sau a unei decizii personale.

În plan nonverbal, o persoană foarte pasivă poate fi recunoscută prin vocea blândă, slabă sau aproape stinsă, nimic altceva decât o nouă încercare simbolică de a se autocepsa. Pauzele și ezitănțele sunt de asemenea des întâlnite și nu lipsește nici pronunțarea neclară a anumitor cuvinte sau propoziții care, dacă ar fi bine înțelese, ar duce la divergențe sau conflicte. Ea speră să ghicești ce își dorește sau are nevoie. Capul este plecat, exprimând supunere. Cum spune și proverbul, capul plecat sabia nu-l taie. De ce plecarea capului este asociată cu supunerea este relativ ușor de explicat. Atunci când capul este aplecat, individul „se micșorează”, transmitând simbolic faptul că nu este atât de important încât să se opună. De asemenea, plecarea capului protejează carotida, acoperind astfel una din cele mai sensibile părți ale corpului. O persoană sigură pe ea, conștientă de propria valoare va înălța capul, descoperind gâtul. Ea nu se teme că cineva „o să-i sară la gât”. În funcție de gradul de înclinare a capului și durata de timp a întreruperii contactului vizual, putem deduce dacă cei din fața noastră se rușinează, este supus sau are conștiința încărcată.

Hiperpasivul este și expertul aplecării repetate a capului în semn de: „Așa e... Tu ai dreptate... Voi face asta... Cât de deștept ești... Ce interesant... Ce bine te spui tu pe toate.” Dacă ai văzut vreodată o pendulă și poți transla mișcarea în plan vertical, înțelegi la ce mă refer.

Când stă în picioare, este înclinat în față. Umerii trași înapoi întăresc impresia de nesiguranță și supunere, iar un obiect ținut în fața pieptului, ca un scut, elimină orice dubiu că ai avea de-a face cu o persoană curajoasă și deschisă. Ținuta umilă este asociată cu o privire de jos în sus sau cu lipsa contactului vizual. Nu în ultimul rând, un astfel de om caută mereu să se sprijine pe ceva, fiindu-i aproape imposibil „să stea în scheletul său” (Feldenkrais, 1991), „să fie bine înțipit” sau „să stea pe propriile picioare”. A sta într-o poziție sigură, pentru cei care sunt amatori de asemenea deducții, este media între a sta cu picioarele depărtate și cu ele strânse, astfel încât greutatea să fie distribuită uniform pe ambele picioare, labele picioarelor fiind la aproximativ 10-20 centimetri depărtare una de cealaltă.

Ce mecanisme psihologice explică pasivitatea excesivă în relațiile interpersonale?

A. Pulsivitatea agresivă retroflectată

Deși este înzestrat ca orice om cu pulsivitate agresivă, hiperpasivul, în loc să o orienteze spre mediu pentru a stabili un contact puternic și sănătos, o întoarce asupra lui. El se autoagresează sau, dacă vrei un alt termen, se autolagătează. Pare o persoană blândă ca un mielușel, umilă sau supusă, dar înăuntrul lui trăiește un persecutor. Adică o constelare de gânduri și trăiri distructive, expresia unei pulsivități a cărei intensificare a ajuns, prin reprimare, la sadism. Hiperpasivul este o persoană care își face singur rău. Obişnuit să numim o astfel de persoană masochistă, uitând cel mai adesea că ea ascunde în conștiință un sadic. Dacă aceste pulsivități tensionate ar fi cumva eliberate fără cenzuri, nu te-aș sfătui să li prin preajmă.

B. Stima de sine redusă

Hiperpasivului îi lipsește încrederea în valoarea și capacitatea lui de a face față provocărilor vieții. Nu are sentimentul că este îndreptățit să-și afirme nevoile și dorințele, cu atât mai puțin să acționeze sau să lupte pentru satisfacerea lor. Acest pattern disfuncțional de

autoapreciere este atât de puternic, încât persoana pasivă în exces crede că doar ceilalți și nevoile lor contează. În consecință, pentru a-și deriva o minimă satisfacție, caută să le satisfacă.

Dacă la oameni echilibrati aprecierea calitatilor și limitelor este realistă, adică bazată pe realitate, la hiperpasivi este bazată pe irealitate. Ei își văd mai degrabă defectele decât capacitățile și insistă atât asupra propriilor imperfecțiuni, încât ajung să fie convinși de ele. Cu o astfel de gândire negativă și înalt selectivă, e dificil să se mai prețuiască și să se considere demni pentru a fi fericiți sau iubiți.

În ambele situații, pulsivitatea agresivă retroflectată și stima de sine redusă, teama de conflict este la ordinea zilei, cu diferența că în prima este cauza, iar în a doua, efect. Hiperpasivul refuză să-și exprime nevoile, gândurile sau trăirile, deoarece se așteaptă ca acestea să genereze conflicte, intrând în ciocnire cu ale celuilalt. Pentru a evita conflictul, el trebuie să facă ceva cu energia care îi purta spre exterior sentimentele și nevoile. Singura soluție este să o reorienteze spre interior. Adică, așa cum se spune în gestalt-terapie, să o retroflecteze.

În celălalt caz, neavând încredere în forțele sale, se așteaptă să piardă orice fel de confruntare în care se angrenează. Lipsa de încredere este expresia conștientizării slabe a propriei agresivități. Aceasta, fiind inconștientă, este proiectată și atribuită celuilalt, care devine astfel un adversar invincibil, deoarece forța lui este percepută ca dublă: propria lui agresivitate, la care se adaugă agresivitatea proiectată. În astfel de condiții, încercarea de a evita conflictul seamănă cu un act foarte rațional. Seamănă, dar nu răsare...

Prezintă vreun pericol pentru relația de cuplu stilul excesiv de pasiv? La prima vedere, nu. Cine nu și-ar dori un partener de o blândețe infinită, împăcitor, capabil să renunțe la sine pentru nevoile celuilalt? Ei bine, eu sunt unul din aceia care nu și-ar dori. De ce? Pentru că un astfel de partener te trage mereu în jos, spre nivelul lui redus de autoîncredere. De asemenea, prin forța Persecutorului pe care îl conține, te va incita să te comporți corespunzător, adică să-l agresezi. Te vei trezi realizând și învinovățindu-te pentru acte care nu te reprezintă, dar pe care le-ai comis totuși sub influența rezonanței cu energiile psihice ale partenerului pasiv. Ca și cum n-ar fi suficient, nu vei putea împărtăși eventualele bucurii, întrucât el e preocupat să-și aducă aminte că nu menită ceea ce i se întâmplă. Și, nu în ultimul rând, într-o bună zi vei fi epuizat de efortul de a lua decizii sau a avea inițiativă în locul lui.

Există oare și beneficii în a fi excesiv de activ sau pasiv? Măndinci calule ovăz? Există beneficii și încă din plin.

Cum spuneam, dominatorii își satisfac astfel marea lor sete de putere. Pentru ei, nu există o plăcere mai mare ca aceea de a deține controlul. Când domină, se simt puternici. Sunt natuți competitive care își doresc să învingă. Când pulsivitatea agresivă este controlată și investită cu înțelepciunea, dominatorul se retrage din tentoniile celuilalt pentru a deveni un rege iluminat peste linia lui. Într-un limbaj mai apropiat de spiritualitate, ceea ce este dominat atunci este natura inferioară. Ea este imblânțită și pusă în serviciul naturii superioare, participând, cu marea ei vitalitate, la apropierea dintre Cer și Pământ.

Partea goală a paharului în cazul dominatorilor nesublimați constă în resentimentele pe care le generează în ceilalți. Ei își ating obiectivele pe termen scurt, dar trebuie să stea tot timpul în gardă pentru a preîntâmpina posibilele reacții agresive. În final, ajung să se simtă frustrați și singuri, deoarece nimeni nu are chef să fie afectuos cu cineva care nu știe decât să controleze.

Persoanele extrem de pasive, pe de altă parte, trăiesc satisfacția infantilă de a nu-și asuma responsabilitatea pentru nevoile și trăirile lor. Există întotdeauna altcineva care ia decizii în locul lor, altcineva care își asumă riscul de a greși. Mai plastic, dacă nu faci nimic, n-ai cum să o dai

în bară. Deși, dacă ar da-o în bară, hiperpasivul tot ar reuși ceva: o acțiune care e mai bună decât nici o acțiune. Toți adulții care astăzi își deplasează mărșă pe două picioare au avut momentele lor de slăbiciune când circulau de-a bușilea. Oare cum ar fi arătat lumea dacă nu și-ar fi asumat riscul verticalizării și rostogolirilor adiacente? Pentru a reuși ceva singur, trebuie să încerci. Și să încerci. Și dacă ai obținut altceva decât așteptai, să vezi în aceasta un rezultat și nu un eșec. Și să încerci în continuare, fiind suficient de flexibil pentru a schimba ceea ce ai înțeles că trebuie schimbat.

A nu face aproape nimic, fiind pasiv, este egal cu a-ți pierde independența, a-ți nega nevoile și a trăi o viață care nu este a ta. Cum spunea cineva, decât o sută de ani oară, mai bine o zi șoim. Ce zici, punem de-o vânatoare?

2.3. Stilul asertiv

Comunicarea asertivă nu este ușoară. Ea presupune un echilibru foarte fin între combativitate și abandon, între a fi activ și a fi pasiv. Reclamă un nivel considerabil de conștiință, flexibilitate internă, curaj, încredere în sine și în ceilalți, o bună înțelegere a contextului. Când te exprimi asertiv, îți afișezi direct nevoile, percepțiile, trăirile, gândurile sau aspirațiile, rămânând deschis la ceea ce interlocutorul gândește, simte sau vrea. Acționezi pentru drepturile tale, dar ți cont și de drepturile lui.

Atitudinea asertivă transmite un mesaj de tipul: „Există suficient loc pentru amândoi. Mă simt confortabil pe teritoriul meu. Nu vreau să te invadez și nici să mă invadezi.” Cei care comunică asertiv este asemenea un stat puternic care nici nu-i obligă pe vecini să-i consume băuturile răcoritoare, nici nu-și oxăvește lăntările pentru a consuma apă din import.

Asertivul vorbește, dar și ascultă, negociază și acceptă compromisuri, dar fără a renunța la demnitatea sau nevoile lui fundamentale. El cere direct și acceptă să fie refuzat direct.

În cuplu, a cere direct este una dintre cele mai dezirabile activități. Să ceri ceea ce vrei, cu simplitate și naturalitate, n-ar fi frumos? Să nu mai recurgi la seducție sau amenințare, să renunți la jocuri și manipulări mai sofisticate sau mai cretine, să ceri fără să constrângi sau să culpabilizezi – acesta da tablou idilic.

Pentru a cere ceea ce vrei, nu e nevoie să lrezești toți vecinii din bloc sau să consumi un kilogram de miere înainte de a-ți formula dorința. Nici nu e nevoie să-ți pui două perechi de mănuși, să devii una cu covorul sau să-ți etalezi arileria din dotare, mai precis ciomagul sau băta care atestă nivelul tău de evoluție. Poți cere pur și simplu, așa cum la masă ceri sarea, muștarul sau un pahar cu apă.

A cere direct și precis, adică a-ți exprima nevoile și dorințele sincer și clar pare ceva foarte simplu. Ei bine, poate ai observat și tu, mai ales dacă ai ceva mugurași pe cracă, nu e deloc așa. Adesea, în cuplu a cere înseamnă a pretinde. A cere înseamnă a emite pretenții. A cere înseamnă ca ceilalți să se ridice la înălțimea așteptărilor tale, indiferent dacă ți te cunoaște sau nu, dacă poate sau dacă vrea.

Adevărul, ca să fac pe sențiosul, este altul: cere orice, dar nu pretinde nimic! Ai înțeles, subtilul meu cititor? Poți cere orice, de la condimente până la mângâieri, afecțiune și puncte G, dar nu ți se cuvine nimic. Cere orice știind că nu ți se cuvine nimic! Iar aici ști care e faza? Bineînțeles că ști, doar faci parte din publicul meu țintă. Faza e că uneori primești, alteori nu primești. Profund, nu?

Și când pretinzi obții uneori ceea ce dorești. Dar este ca și cum ți-ai schimba marele Cherokee pe o Dacia 1100 cu pedale. De ce? Pentru că atunci când ceri ca și cum ți s-ar cuveni,

când ceri fiind convins că celălalt e obligat să-ți răspundă, te amăgești crezând că ești altcineva decât ești de fapt. Iar dacă pretențiile tale sunt onorate, amăgirea se consolidează. Ego-ul devine și mai gonflat, ceea ce ar fi în regulă, dacă în natură n-ar funcționa următoarea lege: tot ce este fals trebuie să dispară! Dumnezeu, despre care știm deja că nu este perfect (altele nu ar fi creat grata cu un gât așa de lung), are aceeași problemă: nu suportă falsurile, adică ceea ce este real sau iluzoriu, prea multă vreme. Iar un Ego inflammat, adică o imagine de sine nerealistă, obeză chiar, îmi vine să spun, ocupă spații mentale rezervate altor locatari: respectul pentru ceilalți, generozitatea, simțul umorului, seninătatea, chestii d-astea. Iar Respectivul, chiar dacă are hibe la lui (mici, Doamne!), e atent la problemele de proprietate. Nu acționează imediat, fiind extrem de ocupat, dar nu scapi dacă ai uzurpat tarla lui vecinului. Cel mai adesea acționează cu duhul blândeții. Dacă nu iese rădăcina, întoarce foaia. Și nu-ți recomand să oțești ce scrie pe verso.

Pe de altă parte, mă poți înșeaba, dacă ceri fără să preținzi, dacă nu ți se cuvine, atunci de ce primești ceea ce primești? Dar tu crezi că eu știu? Primești și primesc pur și simplu. Nu știu și nu cred că voi afla vreodată. Dincolo de acest act nu mai există decât recunoștința pentru ceea ce primim. Iar ceea ce e foarte nostim este că cel care oferă cu adevărat nu cere nimic în schimb, nici măcar recunoștință. Dar se bucură, evident, să o primească atunci când se întâmplă să o primească. Mai mult, el îți este recunoscător pentru că, prin cererea ta, i-ai dat ocazia să-ți ofere ceva. Ți se pare rațional așa ceva? Nu numai că îți oferă, dar îți este și recunoscător pentru că primești. Pentru mine e clar că numai Dumnezeu putea inventa una ca asta.

Am făcut cercetări în aceeași direcție. Ști cum se simte cel care cere fără să prețindă, fără să creadă că i se cuvine? Cel care cere și primește necondițional, care primește pur și simplu pentru că există, pentru că este acolo, pentru că face parte din Viață, se simte într-un singur fel: se simte iubit.

În relația de cuplu, ca și în orice altă interacțiune umană semnificativă, există numeroase momente în care dansul cererii lipsite de pretenții și al ofertei necondiționare creează și recrează misterul iubirii. Relațiile dintre doi parteneri sau dintre un părinte și un copil, caracterizate nu de răspunsuri libere, ci de oferte condiționale, ca și de cereri înghețate de pretenții, deși oferă anumite grațificări, ratează acest mister. Din acest punct de vedere, față de ceea ce ai putea primi dacă ai cere fără gândul că ți se cuvine și față de ceea ce ai simți dacă ai oferi fără să pui condiții, câștigurile, deși există, sunt întrecute de pagubă.

Versantul celălalt al cererii este refuzul. Când preținzi în loc să ceri cu simplitate și ești refuzat, ceea ce experimentezi în continuare este tristețea sau lura. Ești trist deoarece te credeaai special sau considerai că ești îndreptățit să primești. Sau ești furios deoarece era de neconceput să fi refuzat, să nu-ți fie recunoscute meritele sau valoarea.

Însă, dacă ceri cu seninătate, ca și cum te-ai juca, și ești refuzat, seninătatea rămâne. A cere fără a preinde înseamnă a cere fără efort, uneori chiar cu zâmbetul pe buze. Într-un joc nu există numai învingători. Există și învinși. Este normal să fi refuzat din când în când, așa cum e firesc să pierzi din când în când. Singurele probleme într-o relație de cuplu apar dacă ești refuzat mai tot timpul. (Și, bineînțeles, cererile nu sunt extravagante, gen lura de pe cer.) Dar chiar și o astfel de situație poartă un dar pentru tine: ea te învață despre jocul cu parteneri nepotrivit).

Șmecheria de care îți vorbesc, prin urmare, este următoarea: dacă ceri fără să preținzi, poți accepta la fel de ușor răspunsul pozitiv ca și refuzul. Nu-i o șmecherie grea, dar trebuie exersată. Și tot exersând-o, poate vei ajunge la următorul nivel: acela în care ceri cu umor, fiind conștient că viața nu e nimic altceva decât o joacă divină.

Să coborâm însă la niveluri mai umane și mai serioase pentru a continua analiza stilului

asertiv. Vocea persoanei asertive este modulată și fermă. Postura este relaxată, contactul vizual acoperă aproximativ 60-70% din timpul interacțiunii, iar ochii comunică deschidere și onestitate. Mai general, există o congruență între mesajele verbale și semnalele nonverbale.

2.4. Mesajele de tip „Eu”

Exprimarea asertivă se bazează pe un tip special de mesaje. Le numesc **MESAJELE DE TIP „EU”** și au o calitate interesantă: nu le poți folosi fără să-ți asumi responsabilitatea pentru ce afirmi. În principiu, ele ne ajută să ne translatăm judecățile asupra acțiunilor celorlalți în descrierea propriilor noastre trăiri în raport cu situația. Astfel, „mă enervezi cu veșnicile tale probleme de la birou” (propoziția ce-l face pe celălalt responsabil: tu mă enervezi...) devine „eu devin nervos când îmi relatezi problemele de la birou”. Observezi diferența? Ți-ar plăcea să ți se vorbească așa?

Dacă nu ți se vorbește, nu te impacienta. Încă sunt puțini cei care dețin această disciplină în comunicare. Cele mai multe dialoguri conțin judecăți și nu e de mirare că ele degenerază. Nici eu nu sunt un maestru al mesajelor de tip „eu”, dar mă străduiesc. Așa că profit de ocazie pentru a mai face câteva exerciții:

TU – Ești o persoană nepăsătoare.

EU – Mă simt disconfortabil când îți lași hainele la întâmplare prin casă.

TU – Mă enervezi la culme cu întrebările tale.

EU – Mă simt dezanajată când îmi pui alătea întrebări.

TU – Mă exasperezi cu alătea nemulțumiri.

EU – Simt că nu mai fac față observațiilor tale.

TU – Ești un egocentric.

EU – Mă simt insecurizată de atenția exclusivă pe care o acorzi nevoilor tale.

Ce este absolut remarcabil la mesajele de tip „eu”? Ele nu îl blamează pe celălalt și nici nu incită la reacții defensive folosind etichete. Emoțiile exprimate, pozitive sau negative, aparțin celui care vorbește și care își asumă, implicit, responsabilitatea pentru ele.

„Eu mă simt...” este foarte diferit de „Tu ești...”. Mesajele de tip „tu” cel mai adesea acuză și lovesc în celălalt. Chiar dacă ar fi corecte (celălalt chiar este un egocentric, întrucât se gândește numai la el), nu fac în nici un fel comunicarea să avanseze. Dimpotrivă, o închid sau o plasează într-un cerc vicios de judecăți negative, atacuri și apărări mai brutale sau mai rafinate, în funcție de nivelul intelectual al combatanților. În cuplu, intrarea în aceste spirale ale conflictului poate fi cu ușurință preîntâmpinată prin mesajele de tip „eu”. Iar structura lor mai complexă este următoarea:

1. descrierea obiectivă a situației;
2. răspunsul emoțional la situație;
3. dorințele sau rezultatul preferat în ce privește situația.

A construi o propoziție de tip „eu” ca la carte înseamnă a utiliza cele trei ingrediente conform unui algoritm. Mai întâi descrii ce s-a întâmplat, apoi spui cum te simți tu în urma

acțiunii, iar în final îți alinăm preferința, ceea ce ai fi vrut sau ai vrea pe viitor să se întâmple. Să le luăm pe rând.

A. Descrierea obiectivă a situației

„Obiectiv” poate să sune mai pretentios. E dificil să fii obiectiv dacă ești om. În acest caz, a fi obiectiv înseamnă a te strădui să oferi o descriere cât mai exactă a evenimentului sau acțiunii, fără a încerca să o interpretezi, fără a o evalua sau încălca afectiv. Iată, de pildă, cum se pot evapora gradele de obiectivitate:

1. Când aud tonul vocii tale urcând...
2. Când urli la mine...
3. Când îți pi ca un debitor...

Sau:

1. Când văd că nu ai cumpărat pâine...
2. Când văd că ai uitat să cumperi pâine...
3. Când realizez cât de responsabilă ești...

Sau:

1. Când simt un miros neplăcut...
2. Când îți pul picioarele...
3. Când îmi dau seama cu ce animal m-am mântat...

E ușor să faci exerciții de la distanță, în același fel în care e ușor să fi un mare antrenor din fotoliul de acasă. Pe „teren”, e altceva. Când ești furios sau rănit, a încerca să descri obiectiv situația este un adevărat test de echilibru interior. Pare mult mai simplu să lansezi câteva torpile cu venin, dar asta nu face decât să complice situația. O spun din proprie experiență. În majoritatea interacțiunilor la care am participat sau la care am asistat cu vădit interes științific, descrierile subiective ale situației, în cazul în care au existat, au blocat comunicarea. Invers, încercările de descriere obiective au detensionat-o.

Descrierea obiectivă poate fi de ajutor și pentru celălalt, care nu are de unde să știe precis cum anume te-a afectat, iar cu cât celălalt este mai înconștient și nu știe ce face, cu atât descrierea îi este mai folositoare.

A face distincția între reprezentările interioare structurate prin intermediul celor cinci simțuri (văzul, auzul, pipăitul, gustul și mirosul) și interpretarea cognitivă a acestora rămâne piatra de încercare pentru descrierea specifică a unui comportament. Mai ales dacă ești tensionat emoțional, poți cădea ușor în capcana interpretării.

De exemplu, o expresie de tipul „când mă controlezi...” conține nu o descriere, ci o interpretare personală a unei experiențe. Ce anume te face să spui că te controlează? Ai fi putut spune mai degrabă „când îmi scotocești prin poșetă...” sau „când angajezi un detectiv particular pentru a mă urmări...”. Nici expresia „mă acuzi că...” nu e mai ferocă. Cum știi că ești acuzat? Te referi la faptul că ea a afirmat un lucru neadevărat despre tine? Atunci referă-te exact la același lucru și nu la ceea ce ți se pare că stă în spatele lui.

B. Răspunsul emoțional la situație

Oamenii cu o bună sensibilitate afectivă sunt conștienți de trăirile celuilalt, în sensul că le identifică relativ corect. Dar nici ei, în situații de stres sau încordare emoțională, nu sunt foarte performanți. De aceea, este mai eficient din punct de vedere al continuării dialogului spre o soluție sau o zonă mai liniștită să nu mizezi pe faptul că celălalt va ghici cum te simți, ci să-ți exprimi trăirea.

Nu există nici un motiv pentru a fi agresat, contrazis sau desconsiderat dacă îți exprimi o trăire personală. „Mi-e teamă”, „sunt frustrat” sau „mă bucur” sunt dezbătăli oneste ale mișcărilor emoționale dintr-unul tău. De ce ai fi pedepsit sau nerespectat pentru ele?

Ca și cazul descoperii obiective, nici acest lucru nu e ușor. Ba este chiar mai greu, deoarece lumea vibrațiilor afective este mai subtilă decât lumea faptelor observabile. În plus, nu e foarte simplu să găsești cuvântul care să descrie cel mai bine ceea ce simți, ca să nu mai vorbesc de faptul că, uneori, nici nu-ți dai seama de ceea ce simți (adică în tine se mișcă ceva, dar conștientul tău nu este conectat la acel ceva, tot așa cum Van Damme sau Stallone, într-una din numeroasele lor misiuni culturale, produc zgomote infernale, dar tu nu auzi nimic deoarece nu ți-ai scos dopurile din urechi).

Și asta nu e tot: dacă ți-ai identificat emoția negativă, nu e chiar cel mai simplu lucru din lume să o comunici cu atenție, grijă sau înțelegeră. Cine mai ține cont de respect când este indignat sau jignit? Cine își mai amintește de vulnerabilitatea partenerului când nevoile îi sunt foarte frustrate?

E nevoie de un efort de voință, deci de forță a Eului. Un mesaj „eu” curat, adică necontaminat la nivel nonverbal de semnale critice, acuzatoare sau culpabilizatoare, menține comunicarea focalizată pe problemă și o apropie de o soluție.

C. Rezultatul pe care îl preferi

Această ultimă parte din exprimarea asertivă conține ceea ce ți-ar plăcea sau ți-ai dor să se întâmple și nu ceea ce ți se pare obligatoriu sau necesar să ți se întâmple. „Mi-ar plăcea să-mi cumperi flori din când în când” este foarte diferit de „Trebuie să-mi aduci flori săptămânal”. Oamenii nu adoră să li se spună ce trebuie să facă. Adesea ei se împotrivesc sau fac fără tragere de inimă. De ce? Pentru că oamenii au o nevoie esențială de a se simți liberi să aleagă. Unii specialiști cred că libertatea de a alege, ca nevoie, se trezește plenar în adolescență, încercând să explice astfel comportamentele neobede sau de opoziție atât de caracteristice „vârștii ingrate”. Opinia mea este alta. Izbucnirile de revoltă din adolescență, aparent nejustificate sau iraționale, sunt expresia frustrărilor sistematice, de-a lungul anilor, a nevoii de a alege liber. Altfel, într-o perioadă critică, de căutare a identității, adolescentul nu mai poate conține frustrarea sau pur și simplu nu-i mai pasă de consecințe. Oamenii au nevoie să se simtă liberi să aleagă de la vârste mici, iar părinți cu adevărat înțelepți sunt cei care își sprijină copiii în acest sens, oferindu-le permanent alegeri corespunzătoare nivelului lor de dezvoltare. Nu vreau să mă lansez pe această direcție acum (poate când voi scrie o carte despre psihologia vieții de familie), dar vreau să subliniez importanța decisivă a provocării și stimulării puterii de judecată a copilului.

În relația de parteneriat, a-ți exprima dorința pentru un curs al acțiunii și nu a impune sau a pretinde este și o expresie a respectului pe care i-l porți celuilalt. Sunt primul care să recunosc dificultatea discriminării continue între eu vreau să... / tu trebuie să... Dar cine a zis că viața de cuplu este ușoară? Acest gen de provocări tulbură confortul, într-adevăr, deoarece confortul, în acest caz, nu este decât lenie mentală. Ai putea fi derulat de această afirmație dacă ești o persoană care îi spune partenerului ce să facă și nu ce ți-ar plăcea să facă. Poate această atitudine te face să te simți puternic. Așa o fi. Ce pot să spun eu este că, în zona ei de indolență

sau puturoşenie, mintea ta nu este puternică, ci nedezvoltată. Aşa cum muşchii cuiva se întăresc dacă „trage de fiare” zilnic, la care adaugă o sută sau două de flotări, la fel mintea unui om devine puternică datorită exerciţiului constant. A fi atent pentru a distinge ceea ce doreşti de ceea ce crezi că ți se cuvine și a comunica rezultatul pe care îl preferi este o formă modestă de exercițiu mental.

Altfund ce dorești sau ce-ai vrea să se întâmple, celălalt va decide dacă ți va oferi satisfacție sau nu. Este un risc! O persoană matură își asumă riscul de a fi refuzată sau respinsă, poate chiar criticată, muștruluită sau scârmănată pentru curajul de a-și exprima cererea. Asta e viața, bătrâne, uneori te dă cu roțile în sus. Logica nu poate fi forțată peste limitele fiziologice. Vreau să spun că, în cuplu, unele lucruri pur și simplu nu pot fi cerute. Este inuman să-i ceri partenerei să renunțe la inspecția magazinelor de haine. Și este o cruzime să-i ceri partenierului să vorbească pe ocolite.

Pentru exemplificare, iată câteva moduri în care unul din membrii cuplului îi poate cere celuilalt o cafea:

Încă n-ai făcut cafeaua aia?
În 3 minute să te prezinți cu o cafea.
Du-te și fă-mi o cafea.
Vrei să-mi faci o cafea?
Ai vrea te rog să-mi faci o cafea?
Crezi că am putea bea o cafea împreună?
Ar merge o cafea, nu crezi?
Nu-ți vine să bei o cafea?

Iar ca exercițiu (numai pentru studenți, la examen): care dintre propozițiile de mai sus este mai probabil să fie rostite de bărbat?

Eu sunt bărbat. Iar cânte despre asertivitate pe care le-am citit sunt scrise, probabil, tot de bărbați. Înțelegi ce spun sau vorbesc prea pe ocolite? Încercam să spun cât mai elegant ou puțină că, în exprimarea asertivă, este recomandabil ca rezultatul pe care îl preferi să fie formulat direct, polificos, bineînțeles, dar fără a bate șaua ca să priceapă iapa (sau calul, pentru a nu stâmi zădărnici în lumea echitației).

Uneori este de ajutor ca formularea rezultatului pe care îl preferi să fie însoțită de dezvăluirea rațiunilor pe care se clădește preferința. Explicațiile suplimentare îi oferă celuilalt ocazia de a te înțelege mai bine sau a realiza mai clar impactul sau consecințele situației asupra ta. Dezvăluirea onestă a motivelor îl poate încuraja și stimula pe celălalt. Mulți oameni sunt mai dispuși să coopereze atunci când înțeleg raționalitatea sau importanța afectivă a unei cereri.

Cum ai reacționa dacă partenera ta, focalizată pe aventurile neasemuite ale Nataliei Oreiro, ți-ar spune: „Du-te și spală vasele!” Dar la mesajul: „Dragule, ai fi de acord să speli tu vasele?”, cum te-ai comporta? Dar ce spui de: „Jubitule, ești atât de bun să speli tu vasele? Ar însemna atât de mult pentru mine.”? Speedy Gonzales îți spune ceva?

Mesajele de tip „eu” aşează comunicarea pe fundamentele solide ale sincerității și respectului reciproc. Rolul lor nu este să-l determine pe celălalt să acționeze în favoarea ta, ci să-i permită să devină conștient de ceea ce simți și de ceea ce ai nevoie. Dacă în urma unui mesaj „eu” curaj celălalt se simte obligat, amenințat, agresat, constrâns sau șantajat, abia asta nu e problema ta. Tu ești responsabil pentru exprimarea onestă a trăirilor și nevoilor tale, el este responsabil pentru felul cum răspunde emoțional.

Ear: „Când tu nu mă privești și nu-mi adresezi nici un cuvânt, mă simt tratată ca o

cantitate neglijabilă. Aș vrea să te uiți la mine și să-mi vorbești.”

Cine poate rezista unui astfel de mesaj? Chiar dacă e furios, el îi poate răspunde cinstit: „Sunt supărat pe tine și am nevoie de câteva minute de tăcere ca să-mi revin.” Dar dacă El nu poate controla furia sau inima e prea închisă pentru a mai simți puritatea acestui mesaj, comportamentul lui va fi în continuare inadecvat: va continua să nu-i vorbească, îi va răspunde în doi peri sau chiar va țipa, spunându-i că s-a săturat de cererile ei. Băiatul are o problemă, corect?

Comunicarea prin mesaje tip „eu” seamănă cu un meci de tenis disputat în cel mai desăvârșit spirit de fairplay. A exprima un mesaj tip „eu” înseamnă a oferi o apreciere personală asupra situației în care ești implicat și a modului în care ți-ar plăcea ca lucrurile să se întâmple. Această este o modalitate curată de a trimite mingea în terenul partenerului. Ceea ce va face cu ea depinde numai de el. Și mai depinde de ceea ce îl face să participe la acest joc. Mai precis, dacă joacă pentru a învinge, pentru a fi învins sau pentru bucuria de a juca împreună cu tine.

CAPITOLUL III UNDE GREȘESC FEMEILE

Sper ca acest capitol să fie instructiv nu doar pentru femei, care, după ce îl vor citi, se vor afla măcar în plan mintal pe culmea măiestriei relaționale, ci și pentru bărbați, a căror putere de pătrundere a misterului feminin va fi avansat cu încă un milimetru. Deși este scris de un bărbat, el reflectă deopotrivă experiența bărbaților și a femeilor, așa cum am cules-o din „meandrele concretului” și din literatura de specialitate. Trebuie să recunosc, la ora la care scriu aceste rânduri nu am conceput un capitol în oglindă „Unde greșesc bărbații”. Bărbații, sigur, greșesc și ei. Nu știu cine greșeste mai mult și nu mă interesează. Știu însă cine problematizează mai mult. Acesta e motivul pentru care am început cu femeile. Și, dacă ești femeie, pot paria o mie la unu (în lei grei) că ai încercat să înțelegi de ce eforturile tale de a face plăcere unui bărbat au produs, uneori, reacții șocante, de ce comportamente pe care femeile le apreciază, bărbații le resping îngroziți sau de ce nu există „instrucțiuni de folosire” a acestei specii alrăgitoare, dar cam ciudate.

Simt că nerăbdarea e mare. Știu că vorba multă e sărăcia omului (iar noi românii se pare că suntem foarte vorbăreți), așa că, într-un avânt tipic masculin, voi intra direct în subiect. Iar penetrarea adâncă evidențiază ca cele mai mari greșeli situațiile în care:

3.1. Femeile își tratează partenerii ca și cum ar fi copii

Copii neajutorați, vreau să spun. Plozi. Puradei nepricepuți sau neîndemânatici. Băieței neștiutori, bieți sau cu un ușor handicap mintal. (Apropo, știi expresia „decât mare și prost, mai bine mic și bieț”?) Parcă aud urletele de protest: noi să avem o astfel de atitudine față de cei pe care îi iubim? Niciodată! Dar ce spuneți de următoarele instanțane:

Iubtule, ți-ai luat băbista? Cheile de la mașină? Cheile de la brou?

Nu uita să mănânci ceva la prânz.

Fii atent la mașina aceea din stânga.

Te sun peste 2 ore. Sper să fie totul în ordine.

Mai bine ți-ai lua și pardesiul. S-ar putea răci vremea pe seară.

Nu ți-e cald cu alătea pe tine?

Nu uita să plătești telefonul. Și să iei chitanța.

De câte ori ți-am spus să nu mai lași așa vasele?

Nu așa se împăturește un tricou.

Te-ai spălat pe dințișori?

Și pentru că veni vorba de dințișori, de ce astfel de replici fac mâselele bărbaților să scrâșnească rămâne unul dintre misterele insondabile ale universului pentru multe femei. Într-un fel, e de înțeles. Când acționează în acest fel, ele sunt propulsate de nevoia de a avea grijă, a proteja sau a ajuta. Acțiuni cât se poate de nobile! Este însă o mare diferență între a-ți manifesta afectuos grija și a te purta ca și cum celălalt ar fi incompetent sau incapabil să se descurce în viața de zi cu zi. Această diferență continuă să fie o enigmă pentru femei. Și n-ar fi nici o problemă ca viața să pară mai enigmatică pentru femei. Partea proastă e că, dacă se poartă cu bărbații ca și cum ar fi neșăbriți sau neajutorați, ei încep să devină neajutorați. Psihologia socială a descoperit

această relație subtilă dintre așteptări și comportamente, numind-o Efectul Pygmalion, respectiv Galatea.

Iată și câteva dintre modalitățile favorite prin care bărbații sunt tratați ca niște copii și dezavantajați din punct de vedere mintal.

Plecând de la premisa că nu se vor descurca singuri, femeile își asumă responsabilități suplimentare. De asemenea, din exces de zel, fac lucruri pe care și un bărbat cu un intelect de limită le poate realiza impecabil.

Exemple: îi îndrepi cravata, îi mai aranjezi o dată haina, cauți lucruri în locul lui, îi alegi pantofi sau hainele, îi îndepărtezi câteva scame micronice, îi pui în mână cheile de la masă, îi aduci prompt un pahar cu apă, așezi la locul lui un fir de păr rebel etc.

În doze mici, aceste atenții sunt savuroase. Dar, în frecvență mare, ele nu sunt decât semănțele discrete ale eternului război intersex.

Încercând să obțină informații, femeile interpretează, analizează, evaluează sau își dau cu părerea.

„Ești supărat, se vede că ești supărat. Iar ai avut meci cu șefa ala tâmpită? Nu mai suporti, nu-i așa?... Nu?! Dar ce s-a întâmplat? Simt eu că s-a întâmplat ceva. Știi, ești supărat pe mine. Nu-ți place cum gâtesc. Vrei mai multă cărnă în mâncare? A, ești foarte mulțumit? Toluși, ai tu ceva. Nu se poate. E ceva legat de mașină, nu? S-a infundat, cum îi spune, chestia aia de la ulei... Iăritul! S-a infundat filtrul. Nu s-a infundat. Dragă, dar ceva te roade. E împede ca lumina zilei. N-ai fi mai ușurat dacă m-ai spune?”

Femeile le amintesc, le reamintesc și verifică dacă nu au uitat lucruri a căror complexitate nu reprezintă nici o primejdie pentru memorie:

Nu uita să mergi la dentist astăzi.

Controlează apă și gazele când pleci.

Nu uita să încălzești mâncarea copiilor.

Să nu uți să închizi ușa.

Amintește-ți să mă suni când ajungi.

Știi că mâine e prima zi de weekend.

Îi corectează și îi ghidează când acest lucru nu e necesar.

Nu, dragă, nu e Timișul de Jos, ci Timișul de Sus.

Pe Calea Victoriei și apoi pe Dacia și apoi stânga pe Vinului. Ajungi mai repede așa.

Iubitule, corect se scrie sexapil și nu sex-appeal. Am văzut eu în dicționar.

Mai întâi cumpen cartofi și castraveți. Abia la sfârșit lei roși, ca să nu se zdrobească.

De ce se întâmplă toate acestea, se întreabă disperați bărbații. Ce este fundamentul greșit în psihologia feminină? Nu este nimic în neregulă. La nivel de proiect, vreau să spun. Femeile se poartă cu partenerii lor ca și cum ar fi niște copii și dintr-un motiv foarte simplu: sunt antrenate să fie mame.

De acum multe mii de ani, bărbații plecau la vânătoare, iar femeile se îngrijeau de locul din peșteri. Bărbații își riscau viața într-o lume mai mult decât neprietenoasă, femeile îngrijeau copii. Bărbatul era vândător al prânzului și protector, femeia avea grijă de culb. Ea nu trebuia să caute hrana, ci să o prepare. Nimeni nu putea aduce pe lume copii în afară de ea. Relațiile erau simple, iar modelul acela de supraviețuire, dovedit eficient, s-a consolidat în sute de mii de ani.

După o zi istovitoare, bărbatul se odihnea pentru a o lua de la capăt a doua zi. Femeia continua să aibă grijă de el și de copii. Ea era mamă nu doar pentru copii, ci și pentru bărbat. Aceste reguli s-au conservat intacte până astăzi la aborigenii australieni, în anumite insule

indoneziene sau părți ale Africii.

În civilizația occidentală, rolurile au fost transformate și îmbogățite, dar ceva din spiritul lor s-a păstrat. Genele nu pot fi păcătite. Ceea ce s-a sedimentat în timp continuă să le influențeze în forme evidente sau simbolizate la maximum.

Dovezi cogente din ultimii ani arată cum corpul nostru se prelungește în mintea noastră. O bună parte din mintea noastră este deja programată biologic. Un astfel de program sau „soft” mintal este acela care te împinge pe femeie să fie „mame”. Adică să-și manifeste disponibilitatea de a oferi grijă, atenție și susținere. Prin urmare, nu tendința în sine este negativă, ci gradul în care este exersată. Este ca și cum ai fi înzestrat cu o voce minunată. Pentru vecinii tăi, este grozav să te asculte cântând, dar, dacă ai cânta 12 din 24, lanii dezlănțuți din bloc te vor sfâșia cu prima ocazie.

Dincolo de instinctele materno, o altă explicație stă pentru excesul de grijă al femeilor. Ea face apel nu la biologie, ci la acea formă de interacțiune psihologică în care femeile au studii doctorale neacreditate oficial. Mă refer desigur la manipulare. Până la slârșitul timpurilor, nu știu dacă bărbații vor stăpâni această artă măcar la jumătate din nivelul actual al femeilor. Atunci vor fi, pe piața românească a revistelor, nu doar „Joana”, „Olivia” sau „Claudia”, ci și „Nelu”, „Gică” sau „Nicușor”.

De ce comportamentul matern în exces este manipulativ? Deoarece, în leul acesta, femeile se fac indispensabile. Nu e ușor să renunți la cineva care îți gătește zilnic, îți spală și îți calcă hainele, oricât de cicălitoare sau pisăloagă ar fi. De ce să dai ciora din mână pentru vrabia de pe gard? Doar te-ai învățat cu binele. Ce contează că în rest îți mănâncă licații? Femeile de acest tip acționează resorturi tanice din mintea inconștientă a bărbatului. Ele știu că, dacă se fac necesare, nu vor fi abandonate. În terapie, asumarea și înfruntarea înorii de abandon le permite să renunțe treptat la comportamentul manipulativ în favoarea unor acțiuni deschise și oneste. Atunci, excesul de maternitate este reorientat, devenind preocupare și interes pentru evoluția personală.

În slârșit, al treilea motiv pentru care bărbații sunt tratați ca niște copii ține exclusiv de bărbați. Unii au o plăcere reală în a fi cocoroșiți, în special dacă au venit în relație cu un deficit sau un exces de acest tip. Altfel spus, dacă în copilărie le-a lipsit această experiență de a fi luați în grija cuiva, vor căuta să recupereze acum. Invers, dacă au fost răsfățați și tratați ca niște prinți, neînșușind un alt model de relație, vor pretinde să fie îngrijiți identic pentru a se simți iubiți. E posibil, de asemenea, ca bărbatul, copil fiind, să o fi văzut pe mama sa tratându-l pe tatăl său ca pe un copil. El crește cu expectanța ca viitoarea lui soție să joace acest rol matern, pentru a fi sigur că a întemeiat o familie.

Bineînțeles, femeile pot refuza să intre în pielea unor personaje supraprotectoare de dragul fantasmelor partenenerilor. Cele care răspund acestor pretenții inconștiente intră într-un joc al dependențelor și culpabilităților, o „dramă” performată pe scena vieții reale, cu diferența că, în acest caz, cei care piătesc nu sunt spectatori, ci chiar actorii. Publicul asistă uneori fără să înțeleagă, prins, de ce nu, în propriile lui drame. Și uite așa am ajuns la adorata mea idee fixă, anume că viața este un spectacol dramatic creat și condus din culisele inconștientului de o pleiadă de linii regizori, sub supravegherea atentă și înțeleaptă a unui staroste jucăuș, iubind la nebunie acțiunea și suspensul.

Lăsând în urmă aceste speculații îndrăznețe, voi analiza mai departe consecințele excesului de hrană emoțională. Mai pe românește, cum reacționează bărbatul când femeia se face luntre și punte.

Bărbatul se infurie. Dacă furia este reprimată, ea se acumulează și devine resentiment.

Ar putea părea ciudat ca un om să se infurie pentru că este tratat cu multă grijă. O

astfel de reacție nu doar că nu e bizară sau anormală, este chiar foarte sănătoasă. Voi insista puțin asupra funcției de adaptare și evoluție a furiei, funcție ce nu este întotdeauna corect înțeleasă, inclusiv dintre psihologi. (Iar să o înțelegi fără să o aplici este ca și cum ai înțelege beneficiile sexualității, dar te-ai însoria la un concurs pentru postul de eunuc.)

În decursul evoluției, în linia umană și numeroase alte organisme a fost sădit și cultivat răspunsul agresiv, emoția ce predispune la luptă. Scopul: supraviețuirea. La un scop primitiv, o emoție în egală măsură primitivă. Dar caracterul lor elementar nu face supraviețuirea sau furia mai puțin respectabile. Pentru a rafina și transforma ceea ce este materie brută în bine, trebuie să-ți menți viața. Adică să supraviețuiești. Pentru a supraviețui, trebuie să ipotezezi atunci când teritoriul tău este invadat, când grănțele nu-ți sunt respectate, când un alt organism încearcă să te doboare.

Fie că îi răspunzi sarcastic unei persoane care, fără să te consulte, îți spune ce să faci, fie că instalezi taciturn în fiecare seară aparatul pentru jânțari, fie că înghiți un antibiotic dacă ești bolnav, mecanismul este același. Furia te mobilizează să acționezi pentru a nu fi secălit, slăvit sau exterminat. Dacă nu ai fi mândros, supraviețuirea ta ar deveni mai problematică. Nu vei muri, evident, din cauza ampaticelor insecte sau bacterii, dar ceva din echilibrul tău vital va fi perturbat.

Din fericire, la oameni, impulsul orb al conservării și alimării organismului poate fi reglat de centri mai noi ai creierului. Spre deosebire de verișoarele noastre primare, avem o protuberanță a frunții (lobii frontali stâng și drept) pe care n-o folosim foarte des ca să n-o uzăm, dar o utilizăm când și când. Aceasta ne permite să ne elaborăm sistemul de reacție, adică să exprimăm adecvat furia.

Pentru un bărbat, ca și pentru o femeie, afirmarea ca lință individuală este o nevoie psihologică esențială. A te afirma, în acest sens, înseamnă a face din viața ta bunul tău și nu al altcuiva, a-ți onora nevoile, dorințele, valente și aspirațiile, a căuta, fără încetare, să le exprimi sau să le traduci în realitate.

A nu te afirma înseamnă a te retrage în cine pție ce văgăună a linței tale, a evita confruntarea cu cel care este diferit de tine, a-ți nesocori drepturile sau nevoile, a nu-ți păsa de bunăstarea ta, a face pe plac, a ceda sau a te supune necondițional altcuiva. Refuzând să te afirmi, ajungi inevitabil să nu te mai respecti și să nu mai știi cine ești, să nu mai ai (dacă ai avut vreodată) o identitate.

În esență, a te afirma înseamnă a-ți construi o identitate psihologică, a alege să gândești, să simți și să te conduci în felul tău și nu așa cum vrea altcineva. În marele ochi al vieții, autoafirmarea îmbracă forma cea mai zgometoasă în adolescență. Este perioada revoltei, a protestului și a contestării, indiferent dacă au sau nu sens.

La bărbați, cultura încurajează în mod special autonomia și independența. Dacă ai încasat-o pe terenul de joacă și te refugiezi în brațele mamei, grupul te va stigmatiza. Separarea mamă-tu este o sarcină delicată de dezvoltare, adesea blocată sau complicată de contexte nefavorabile. Când tatăl nu e prezent, detașarea mamă-tu devine și mai dificilă, ca urmare a fascinației naturale a unui sex pentru celălalt.

În aceste condiții, ultimul lucru care îi lipsește unui bărbat pentru a se desface din legătura inconștientă cu mama sa este prezența simbolică a mamei sale în comportamentul partenerei sale. Reacția lui naturală va fi furia, deoarece orice bărbat, pentru a rupe simbioza cu mama sa, trebuie să se revolte.

Dacă nu e exprimată, revolta devine resentiment, care e mult mai periculos, deoarece blochează afecțiunea. Ca atare, dacă ești o femeie excesiv de maternă cu partenerul tău, bucură-te când se infurie pe tine. Este un sfat straniu, dar te invit să riști și să mergi pe mâna

mea (desigur, dacă luna lui are doar o componentă verbală). După ce se va descărca, ca o ploaie de vară, cerul inimii lui va fi mai seren și te va iubi mai mult. Nu uii ce ți-am spus, da? Te sun într-o oră să-ți reaminesc.

O altă consecință la care m-am referit în trecut undeva mai sus este fenomenul de autoîmplinire a profeției. Crezând despre un bărbat că nu se poate descurca și tratându-l ca pe un copilăș, el începe, gradat, să se simtă un copilăș. Simțindu-se un copil, începe să se poarte ca un copil, adică iresponsabil. El greșește, iar tu îl critici. Asta îl face pe el să se simtă și mai copil, iar pe tine pe întărește în așteptările și comportamentele tale. Cercul vicios este desăvârșit astfel, în perfecțiunea lui însăși, are un cusur, te ține pe loc. Este ca și cum ai avea o mașină pe care o tot ambeleză fără să demarezi niciodată. Într-o bună zi, o să rămâi și fără benzină.

În slăbit, ultima consecință a acestui model disfuncțional de relație este cu adevărat criminală. Ei, folosesc și eu cuvinte tari, doar-doar obțin un efect mai puternic. Dacă îți tratezi partenerul ca pe un copil, poți să-i spui „adio” pasiunii. Nici unui bărbat nu-i arde de sex cu mama lui, iar tu tocmai asta te străduiești să fi. Cea mai sexy și atrăgătoare lenjerie intimă nu va stămi nimic în el. Dacă te întrebi unde e romantismul, îți sugerez să-l cauți urgent pe apa Sâmbetei. Care, atenție, nu se varsă în Marea Orgasmelor. Tabuul incestului este atât de puternic, încât orice femeie într-un rol accentuat de mamă este percepută ca o mamă.

Pe de altă parte, ce înțiri romantice poți avea tu dacă tot ce ai în cap sunt gânduri de tipul: iar n-a pus prosoapele la locul lor... a uitat să cumpere pâine... și-a răstăcit din nou acul de la cravată. Cât de excitată ești de un puștiucă de 5 ani cânuia, pe loc, i-ai administrat o nouă lecție de morală sau de bună purtare?

Viața sexuală este interesantă între un bărbat și o femeie, dar te anunț că e mai rar întâlnită între o mamă și fiul ei.

Dacă ești deja o mamă simbolică, există speranțe să devii sau să redevi o parteneră? Bineînțeles. Sunt câteva lucruri simple pe care trebuie să le faci. Astfel:

a) Raportează-te la partenerul tău ca la un om responsabil și competent.

Tu ești un alt om. Nu ești formațiunea coricălă a memoriei, calendarul sau agenda lui zinică. Îi poți reaminti ceva dacă îți cere, dar, în principiu, contează pe el. Dacă uită să plătească facturile sau întârzie la întâlniri importante, iar tu nu-l critici, există șanse ca pe viitor să se mobilizeze mai mult. Pe lumea asta, nimic nu e bălul în cuie. Dacă începe să-l doară neatenția, superficialitatea sau memoria deficitară, cu siguranță va lua măsură. Tu nu trebuie decât să crezi în această capacitate și să o sprijini să se manifeste, fiind alături de el prin încurajări și nu împotriva lui prin săcăială și dăscăleală. Încă n-am auzit de nimeni, copil sau adult, care să se fi dezvoltat pentru că a fost criticat și ocărit. Dimpotrivă, în terapie am întâlnit exemple de relații cu persoane aproape imposibile din acest punct de vedere, la fel de domice să susțină și să încurajeze pe căi îmi doresc eu să-mi construiesc o casă de vacanță în Afganistan.

b) Încetează a mai face lucruri pentru partenerul tău, lucruri pe care le poate face foarte bine el însuși.

De pildă, nu e obligația ta să aduni hainele pe care malestatăea sa le înșiră prin casă, după cum dimineața nu e necesar să fi consultantul lui în materie de vestimentație adecvată. Dacă s-a angajat să dea cu aspiratorul, respectă-i această nobilă aspirație. Dacă nu și-a curățat ghețele, abține-te să fi femeia lui de serviciu. Iar dacă a făcut o pasiune pentru finul intelectual Johnny Walker, permite-i călătoria personală spre bibliotecile din oraș (dar nu recompensa aceeași gen de amicitie).

O vreme, un haos drăgălaș se va insinua în relația sau casa voastră. Veți întârzia la

spectacol pentru că nu-și găsește cheile de la mașină sau vei face slalom printre zăbrele și cărți citite, începule sau înzăbrele. Păstrează-ți cumpătul. Dacă stelele vă sunt favorabile, el va învăța (și, trebuie să-ți spun, în general stelele sunt prietenoase). Va învăța să-și poarte singur de grijă, un fenomen inedit, dar foarte folositor.

Sper să nu înțelegi de aici că a sosit timpul să fii o scorpie. A renunța la rolul de mămică nu e totuna cu o îmbrățișare a rolului de coloranță. Nu uita că iubirea presupune discriminare. Nu este nici o legătură între iubirea unui adult pentru un alt adult cu grija infantilizantă a unei femei pentru un bărbat sau cu rezervele de venin ale unei băutoare de fiere.

c) Renunță la stilul mămos de a-l vorbi.

În definitiv, ești partenera unui bărbat sau a unui țânc de 6 ani? Nu confunda tandrețea cu puerilismul. Afecțiunea pentru un om matur se transmite altfel decât iubirea pentru demnul reprezentant al grupelei mici. În timpul unor momente de mare intimitate, când copilul din tine se manifestă plenar, e natural să te joci cu cuvintele, să le slăbești sau să le reinventezi. Însă dincolo de aceste clipe, limbajul adult este mai potrivit. Dacă te îndoiiești de reușită, îți vând un pont: ia aminte la situațiile în care „jepurașul” sau „bursucelul” a fost fie porc, fie măgar.

d) Observă-te un timp și descoperă când te joci de-a „mama și copilul”.

Pentru a schimba un comportament, e nevoie să fii conștientă de el. Iar schimbările în cunoaștere nu sunt posibile fără atenție și analiză. În acest demers, partenerul tău e o sursă prețioasă de cunoaștere. Nu ezita să-l întrebi, altă cale-l deranjează cel mai mult și asumă-ți riscul de a fi stupefiată de mărturisirile lui (dacă nu cumva, până acum, ți le-a comunicat deja cu ochii ușor ieșiți din orbite). Dacă ai parcurs deja această etapă și constatăi că maternitatea ta este greu de stăvilit, tot mai ai o soluție: ia-ți un câine, o pisică sau o broscuță țestoasă. Nu va fi chiar același lucru pentru tine, iar el va experimenta cu siguranță a opta minune a lumii. Iar eu, nefranciful, voi avea un client în minus.

e) Fii consecventă.

Ușor de zis. Obiceiurile bune mor greu. Știi cum se spune pe la olimpiade: dacă ai învins, continuă; dacă ai pierdut, continuă. Continuă să citești, te invit și eu. Pentru că urmează un exemplu de reușită: ea a promis să nu-i mai spele lenjeria dacă o țasă alandala prin baie. El a zâmbit neîncredător. După un timp, Marele Canion al Șosetelor concursa cu Depresiunea Tricourilor Marlboro Country, ce mai. A mai curs ceva apă pe linul timpului, interval în care el a suspectat-o de o boală necunoscută contactată la psiholog... Scurtă pauză pentru lăntasmele minților perverse. Revenim, mulțumesc! în cele din urmă, a avut marea revelație. E drept, începuse să recicleze aceleași șosete, maiuri și, cum se spune, „underwear”. Ceea ce, pentru anumite nasuri, era un afront. Acum totul este în ordine, adică se lucrează din greu la seria a doua: cum se strâng sticlele de bere după meci.

3.2. Femeile se îndrăgostesc de ceea ce un bărbat promite să fie

Nu e ciudat? Oamenii nu-și cumpără televizoare care, în viitor, promit să funcționeze, ci se așteaptă să urmărească mult-visatele emisiuni culturale imediat ce le conectează la curent electric. Nu se angajează la firme care promit să le plătească salariile peste 2 ani. Nu se urcă în avioane care vor decola în maxim 6 luni. Nu se aprovizionează cu prezervative pentru andropauză.

Ei bine, unii oameni sunt alfel. Sunt femei și se numesc manageri de proiect. Proiectul lor este un bărbat care mai are nevoie de unele modificări înainte de a rupe gura târgului. Câteva mici schimbări la caracter, unele ameliorări ale sintagmelor de la ușa cortului, o modestă transformare a manierelor, plus explozia marilor talente și abilități necunoscute de nimeni până atunci.

De Angels (1991) numește acest proces „a te îndrăgosti de potențialul unui bărbat”. Se poartă și invers, dar ceva mai rar (și nu pentru că bărbații nu sunt tentați să investească pe termen lung). Este ceva în neregulă cu potențialul? Absolut nimic. Telefonul meu mobil are potențialul de a mă conecta la Internet dacă accept să plătesc niște taxe orare. (Nu, nu la publicitate. Eu sunt pe Vodafone.) Cine știe? Într-o zi voi trimite mailuri așteptând să vină laptele. (Scuze! Asta era pe vremea sînistrului soții.) Până atunci, sunt foarte fericit să sun și mai ales să fiu sunat (mă înțelegi cu tarifele astea).

Potențialul este minunat dacă realitatea este deja satisfăcătoare. Mă aștept ca în partenera mea să se trezească noi calități, să rodească semințe excepționale pe care le intuiesc, să se dinamizeze noi energii. Dacă nu în viața asta, măcar în următoarele. Dar nu îmi împart viața cu ea pentru ceea ce urmează să fie, ci pentru ceea ce deja este. Aici e tot schepsisul. O iubesc și pentru ceea ce urmează să devină, adică pentru potențialul ei, dar îi iubesc și realitatea.

Cum îți dai seama dacă te atrage mai mult potențialul (ceea ce promite să fie), decât realitatea (ceea ce este)? Îți spui că nu s-a schimbat pentru că nimeni nu l-a iubit cu adevărat. Ți se pare că nimeni nu îl înțelege pentru că nimeni nu-l cunoscuse, nu are acces la „sufletul lui”. Găsești tot felul de justificări pentru problemele lui. Ești convinsă că e nevoie doar de puțină răbdare și interpretezi orice nuanță comportamentală ca un semn că el a început să-și manifeste potențialul. Crezi în el mai mult decât crede oricine altcineva și chiar el însuși. Ești dispusă să aștepti, fiind sigură că tu ești OK. Sau, dimpotrivă, simți să trebuie să lupți, să câștigi aceeași bătaie pentru a fi, în slăbșit, fericită. Visezi frecvent la ceea ce va fi relația voastră după ce el va fi alfel.

După al doilea război mondial, mulți români așteptau să vină americani. Au venit în schimb mari preteni de la Răsărit. Canal, colectivizare, închisoare politică. Aceste orori erau în plină deslășurare, dar unii continuau să aștepte americani. Îi mai așteptăm și astăzi, alungați de capitaliști.

Nu știu dacă potențialul unui bărbat se actualizează mai repede decât se telepoartă americani în România sau în minunata ei capitală Sola. Știu ce consecințe psihologice are așteptarea inutilă a împlinirii unui potențial:

- Nu vei mai fi atrasă sexual de partenerul tău.
- Vei fi furioasă pe el.
- Vei fi furioasă pe tine pentru că ai irosit atât timp așteptându-l.
- Vei fi dezamăgită, intrucât visul tău s-a spulberat.
- Te vei disprețui pentru că ai fost atât de proastă încât să negi evidența.
- Nu vei mai crede că poți fi fericită, din moment ce ai depus un asemenea efort și n-ai obținut nimic.
- Îți va fi teamă să inițiezi o nouă relație sau te vei anunga orbește într-o altă relație.

Tentant, nu? Dezamăgire, disperare, frustrare – un preț mic pentru o prostie atât de mare. (Aceasta este ironie.) Ce-ar fi să mai încerci? (Acesta este sarcasm.) Mi-e greu să fiu blând sau consolator, când văd oameni în relații înalt dependente, care se agață de ceea ce ar vrea să se întâmple, negând ceea ce deja se întâmplă.

De ce intră femeile în astfel de relații?

Unele, pur și simplu, nu se respectă pe sine. Nu cred că viața lor e suficient de valoroasă pentru a avea grijă de ea și decid să se pună în slujba unui alt destin, mai promițător. O asemenea autominimalizare duce frecvent la distrugerea de sine. În terapie, lucrul pe tema considerației față de sine și dezinvestirea realistă a celui alt („ei merită să fie fericiți, dar nu în dauna mea”) sunt instrumente eficiente pentru așezarea relației pe baze mai sănătoase.

Alte femei își extrag un subtil sentiment de superioritate morală, încercând să demonstreze că de răbdătoare și de rezistente la frustrare sunt. Unele au primit mesaje iraționale în copilărie, mesaje conform cărora a iubi în sens religios înseamnă a-ți sacrifica Sinele. Dar urmărirea acestei valori morale nu denotă spiritualitate, ci masochism. A iubi în sens superior, inclusiv pe tine însuși, nu înseamnă a-ți bațocori Sinele, ci a-l îngriji cu dragoste, permițându-i să se dezvolte și să înflorească. Dacă chestia asta nu a mers cu tine însuși, cum o să meargă cu ceilalți? Altfel spus, dacă nu știi să scoți la lumină propriile tale aptitudini și talente, cum o să reușești cu un altul? Este ca și cum ai vrea să dai lecții de înot, singura ta abilitate în această direcție fiind stilul „ca toporul”.

Altele sunt prizonierele unui alt mecanism psihologic: ele au nevoie de superioritatea dată de un astfel de comportament pentru a compensa trăirile de inferioritate din adâncul lor. Terapia, în acest caz, se concentrează pe acceptarea acestor trăiri, înțelegerea surselor din care provin („Tatăl meu nu m-a apreciat niciodată. Parcă nu eram bună de nimic.”) și resemnificarea acestor evenimente în plan cognitiv, transformându-le în experiențe de cunoaștere. Abia după ce aceste trăiri negative au fost consumate și investite cognitiv, ele dau cale liberă noilor sentimente autentice de prețuire și încredere în sine.

Dacă tot m-a apucat analiza, de ce să-mi refuz o plăcere? (Cum, nu știi că a face analiză psihologică este o formă sublimată de a obține o satisfacție de tip sadic? Hai să-ți explic. Pulsunea sadică este o trebuință de activitate fizică și de manipulare agresivă a obiectelor. Toți oamenii au pulsuni sadice, cu diferența că la unii sunt, în mod natural, mai intense. Unii o descarcă în forma ei brută, tăind lemne în pădure, luptând pentru centura cu diamante sau bătându-și copiii. Alții și-o eliberează în forma unei agresivități mintale înalt sublimată și foarte socializate, cum ar fi analiza științifică a unei relații de cuplu. Pentru că e vorba de o carte, deci de public, mai avem o notă de demonstrativitate la care adăugăm narcisismul, care e evident, și gata profilul analistului de la pagină... Ah, era să ui. Analiza este o activitate agresivă, pentru că a analiza înseamnă a decompune întregul în părțile lui componente, a delimita esențialul de superficial și necesarul de întâmplător, a selecta însușirile proprii obiectului. Pentru asta e nevoie de o inteligență cât de cât ascuțită, capabilă să „taie” în „carnea” obiectelor mintale. Iar a tăia, după cum probabil știi, dacă mănânci pâine, este o acțiune agresivă. Frumoasă psihologia, nu-i așa?)

Nenicoale, ce paranteză lungă. Revin. Un alt motiv pentru care femeile se îndrăgostesc de potențialul unui bărbat este dorința secretă de a rata. E prea de tot, nu-i așa? Cine pe lumea asta ar începe un proiect sau o activitate cu scopul de a da greș? Cum e posibil ca cineva să dorească să-și rateze relația sau viața? Iată cum. Imaginează-ți un copil care depune toate eforturile de care e capabil pentru a câștiga afecțiunea părinților. Din cauze externe sau interne, nu reușește. De exemplu, părinții suferă de o formă social acceptată de nebunie, adică sunt dedicați carierei și nu mai au timp de copil. Copilul însă, toamă pentru că are o minte de copil, își atribuie lui cauzele eșecului. El își spune: „Orice aș face, nu sunt capabil să-i fac să mă iubească.” Acesta e scenariul ratării. Stocat la nivel inconștient, el poate fi urmărit toată viața. În cel puțin una din sferele fundamentale ale vieții, adultul se angajează nu pentru a reuși, ci pentru a rata, îndeplinindu-și scenariul. Când explic această teorie la facultate, studenții au cevașlea fiori. Ei se întreabă, pe hună dreptate, dacă și-au prescris un scenariu de viață. Simți și tu ceva pe șira spinării?

În sfârșit, unele femei se străduiesc să scoată din bărbați lucrul tot ce e mai bun dintr-o tendință instictivă de tip perfecționist. Dacă tot se zbat să facă o mâncare mai bună, să aibă o casă mai interesantă, sării mai mari și genele mai atrăgătoare, de ce n-ar lupta să aibă și un bărbat mai bun? Drama perfecționistului este că, fiind concentrat pe ceea ce ar putea îmbunătăți, nu-și rezervă timp pentru a se bucura de ceea ce a obținut deja.

O anecdotă: Două femei se întâlnesc pe stradă. „Ce ți-ai lăcut la păr?”, întrebă una. „Arată exact ca o perucă.” „Chiar este o perucă”, răspunde cealaltă. „Ah, da? Să știi că nici nu se cunceaște!”

Iubite și inseparabile ciltitoare, ce se poate face? Destul de multe. Înainte de toate, găsiți un bărbat dispus să-și asume responsabilitatea de a se transforma. Nu uitați că nimeni, niciodată, nu se va schimba dacă nu-și dorește aceasta. O persoană poate fi sprijinită în procesul devenirii sale, dar munca cea mai grea îi revine ei. Cel care-și asumă responsabilitatea pentru acțiunile lui și pentru atingerea scopurilor propuse este un om în care poți avea încredere. El nu va spune: „Am de gând să renunț la țigări”, angajându-se distribuitor pentru British American Tobacco.

Într-o relație de iubire, cei doi își activează și se sprijină reciproc în procesul de integrare a resurselor personale, dar nici unul nu lucrează în locul celuilalt. Dacă ea decide să fie mai afirmativă, el doar o va încuraja să se exprime, dar nu va fi portavocea ei. Dacă el alege să-și asume și sarcini mai domestice, ea îl va impulsiiona, dar nu va duce gunoierul în locul lui.

Dacă aveți deja un bărbat, fără a-l aduce la interogatoriu, rugați-l să vă împărtășească scopurile și obiectivele personale, strategiile sau metodele la care are de gând să apeleze și orizontul de timp în care se mișcă. Examinați împreună adecvarea între mijloace și scopuri, formulați precisă a scopurilor, disponibilitatea pentru autodisciplină și efort. Ofențiți timp și evaluați-i progresele. Sună mai tehnic și sec, dar e o chestie a naibii de bună. Poți avea un potențial extraordinar, iar viața ta să fie un exemplu de însoțire și maturitate. Poți năzui la tot felul de succes și realizări, ceea ce e foarte bine, dar pasivitatea și lenea nu-ți vor aduce decât cai verzi pe pereți. Scopurile nefegate de o metodologie de acțiune nu sunt atinse. Visarea cu ochi deschiși nu transformă realitatea. Oamenii înșiși sunt primii responsabili pentru actualizarea potențialului cu care au venit pe lume. Dacă ei abdică de la această responsabilitate, nimeni nu și-o poate asuma în locul lor altfel decât în planul iluziilor și speranțelor departe.

Nu în ultimul rând, puneți viața voastră pe primul loc. Conturați-vă un plan de viață, stabiliți prioritățile. Nu vreau să fac pe deșteptul într-o zonă atât de sensibilă, dar vă recomand cu putere să alăți cine visați să fiți, să vă ascultați cele mai profunde nevoi și să îndrăzniți să vă exprimați unicitatea. Fiind îndrăgosiți de potențialul unui bărbat, s-ar putea, cine știe, chiar să-l vedeți împlinindu-se. Cu toate acestea, nu veți fi fetele. Ceva adânc înăuntrul vostru va fi dureros și îflământ. Acesta e Sinele vostru tânăr după propria lui împlinire.

3.3. Femeile se sacrifică și se pun pe locul doi în relație

Ai observat cum reacționează copiii atunci când sunt lipsiți de mângâieri și afecțiune? În timp ce băieții sunt mai degrabă agresivi, comportându-se violent și distructiv, fetițele se orientează spre păpușa la care țin cel mai mult, legănându-o și vorbindu-i înrădăcit. Prin identificare, ele caută să primească, indirect, afecțiunea pe care o caută cu disperare la părinții lor. Acest pattern de comportament, motivat de o nevoie dispănută din conștiință, explică, la vârstele adulte,

complexul Salvatorului sau al Donatorului. Așa cum spuneam, în profesii centrate pe oferta de ajutor (psihologie, psihoterapie, asistență socială, asistență medicală), „salvatorii” sunt o specie bine reprezentată. Și nu e deloc întâmplător faptul că, în aceste profesii, proporția femeilor este covârșitoare.

Tema femeii care salvează un bărbat prin purtarea iubirii sale și forța altruismului ei nu este deloc o invenție modernă. Basmelor, unele dintre primele lecții culturale care ne sunt preluate, vehiculează nuanțat această temă. Îți amintești „Frumoasa și bestia”? O tânără și preafrumoasă lecioară alege să trăiască alături de un monstru dezgustător pentru a-și proteja familia. Cu timpul, cunoscându-l, reușește să treacă peste înălțimea lui respingătoare și începe să-l iubească, moment în care, bineînțeles, are loc minunea: creatura hidoasă se dovedește a fi un prinț model. Final previzibil chiar și pentru copii: cei doi rămân împreună, în timp ce povestitorul încăleacă pe o șar.

Sunt ultimul care va nega adevărul spiritual conținut de această poveste minunată. Mă înscriu însă în rândul celor care, enervați de modul în care o poveste, scoasă din context și interpretată, servește consolidării unui mit cultural: anume că o femeie poate schimba un bărbat, dacă îl iubește suficient de mult.

Femei din toate țările, ascultați-mă! (O clipă, să-mi dreg vocea.) Poți să iubești 1000 de ani un bărbat. Dacă el nu dorește să se schimbe, nu se va schimba. Credința că iubirea suficient de intensă este transformatoare, împotriva voinței celuilalt, s-a insinuat atât de adânc în mentalul colectiv, încât pare un adevăr banal. Nu este decât o iluzie magnifică. Dacă Dumnezeu este un creator de spectacole teatrale cu actori neprofesioniști, această idee e merită să înăduie multe stagioni. Evident că nu și-a asumat-o și a pasat-o, știți voi, întinericului.

Mass-media s-a angajat în acest joc și face tiraje înnumărate responsabilizând femeia pentru ce se întâmplă în relație, stimulând-o și întrecându-se în a o sfătui cum să se comporte cu partenerul ei pentru a-l ajuta să-și schimbe comportamentul sau proastele obiceiuri. Cât de des ai văzut bărbați citind reviste sau cărți despre „cum să-l ajuti partenera să...”? Chiar dacă, printr-un accident genetic, unii bărbați ar dori, de unde le-ar putea procura? Nu există astfel de materiale. „Pro Sport” și „Gazeta Sporturilor” continuă să stămească pasiunile culturale ale bărbaților, ceea ce, în sine, nu e deloc rău. Instinctele agresive trebuie descărcate undeva. Dar, dincolo de asta, mai rămâne suficient spațiu și timp pentru a te dedica armonizării unei relații.

Și dacă, în câteva sute de ani, bărbații se vor hotărî să facă acest pas mic pentru Adam, dar uitaș pentru Eva, toți vor avea o problemă: este un teritoriu ocupat, marcat și păzit de femeile-salvator.

De ce se sacrifică femeile? Dumnezeu era un bărbat și a făcut un univers, mă-atelegi, adaptat la nevoile lui? Atât de persuasiv să fi fost Sfântul Apostol Petru: „Așiderea și voi, femeilor, supuneți-vă bărbaților voștri, așa încât, chiar dacă sunt unii care nu se pleacă în fața Cuvântului, să le câștigați fără vorbă, prin purtarea femeilor lor.” (Epistole I, 3,1)?

Dennis Rainey (apud Ziglar, 2001) a dat o întorsătură superbă temei supunerii. El a remarcat că „hypotasso”, cuvântul grecesc folosit în Noul Testament pentru „supunere”, înseamnă de fapt altceva: a completa de bunăvoie, a se adapta sau a primi lucrurile astfel încât să devină un lot sau un tipar. Parcă mai venim pe-acasă, iar Dumnezeu nu mai iese așa pifnat din toată povestea. Dar problema pe care o dezbat eu aici (spre deliciul feministelor) rămâne: chiar dacă femeia are o disponibilitate naturală pentru a înțui, a se adapta și a se armoniza cu nevoile celuilalt, ce anume determină ca această capacitate nativă să fie folosită în exces? Altfel spus, fără discriminare. Ups! Mi se luminează feținaru! „Fără discriminare” înseamnă că femeile sunt mai... nu, nu se poate! Derulează înapoi până la „în exces”. Așa.

Excesul și proasta, pardon, inadecvata investire a afecțiunii au explicații strict

emoționale și sociale. Femeile renunță la interesele și activitățile lor preferate, se îndepărtează de familie sau de prietenii pe care partenerul nu-i aprobă, renunță la visurile lor și se pliază pe nevoie și dorințele bărbaților pentru că:

- **Au fost antrenate să se pună pe locul doi.**

Uneori, morala creștină, cu accentul pus pe datoră de a răspunde cu dragoste și a-i ajuta pe cei năpăstuiți (bărbați fiind, se știe, extrem de năpăstuiți), se combină cu puternicele modele de rol oferite de mamele și bunicele lor, dând naștere unei formidabile presiuni socializatoare.

Când eram mai tânăr și mai neliniștit, iar procesele de senilizare erau încă latente, nu puteam înțelege cu nici un chip cum putea mama să renunțe la porția ei de ciocolată, dulceață sau alt produs destinat menținerii unei danturi sănătoase, în favoarea mea. M-a preocupat mult timp această enigmă, mai ales că ea nu era un caz izolat, ci avea, ca să zic așa, dimensiuni comunitare. (Da, încă de atunci aveam un limbaj elevat.)

Or fi femeile mai blânde, mai miloase sau mai iubitoare, dar nici chiar așa, să renunțe la divinul gust și simpaticele calori ale ciocolatei. Acum am crescut și mi s-au aprins becuțele, lăsa să-mi tieze: femeile suferă când renunță la ciocolată. Oedip, Antigona – acestea sunt muzicuri. Tragismul relației dintre femeie și ciocolată excede orice meșteșug al cuvintelor. Prin umare, femeile trebuie să renunțe la ciocolată (și la altele) dintr-un motiv de ordin extern: sunt împinse și antrenate să se comporte astfel.

Împinse de cine, m-ai putea întreba într-un etan gnoseologic specific tinereții. De femeile dinaintea lor, pe de o parte, și de ginta conducătoare a bărbaților, pe de altă parte.

- **Bărbații se așteaptă ca femeile să fie pe locul doi.**

Să nu uităm că, în mileniul trecut, mai-marii bisericii creștine s-au adunat pentru a hotărî dacă femeile au sau nu suflet. Cu o diferență de numai un vot, femeilor li s-a distribuit suflet. De mii de ani, clasamentele importanței sunt identice: bărbatul pe locul unu, femeia pe locul doi. Dominația a fost totală și doar ultimul secol de civilizație a mai zguduit-o pe loc, pe colo.

Pentru relațiile de partenerat, bărbații au căutat mai mereu femei inferioare. Nu s-au căsătorit cu femei mai educate sau mai inteligente, deoarece astfel puterea nu mai era în mâinile lor. Nu și-au ales nicodată femei mai înalte și chiar în zilele noastre așa-zis evoluale astfel de perechi sunt rarissime. Nu s-au însurat cu femei celebre, pentru a conserva clasamentul. Și au căutat femei mai tinere, nu doar pentru că erau mai fertile, ci și pentru că mai multă experiență ar fi însemnat mai multă cunoaștere și putere.

Mintea femeii a fost alalt de condiționată, încât, obiectiv, femeile au pierdut din înălțime. Nu vād nici un motiv biologic pentru care femeile ar fi mai scunde decât bărbații. Motivul este psihologic. Femeile sunt mai scunde pentru că și-au dorit să fie mai scunde. Inconștientul feminin a preluat și prelucrat cu devotament această dorință. Rezultatele încă mai pot fi văzute pe stradă.

De dragul speculației, întreabă-l pe partenerul tău cum ar fi dacă tu ai avea cu vreo 10 centimetri mai mult. Cum s-ar simți și ce i-ar trece prin cap? Dacă stāni cu întrebările, iar el se întā sau schimbā subiectul, oprește-te. Ceea ce era de demonstrat... a fost demonstrat.

- **Sacrificiul este ridicat la rangul de realizare sau valoare morală.**

Îi oferi o locuință, pentru a se simți în siguranță, renunți la facultate pentru ca el să-și termine facultatea, îi finanțezi pasiuni sau hobby-uri costisitoare, îi găsești un psiholog și îi rogi să meargā la el, îi părăsești familia pe care el nu o poate accepta, împarți economiile tale cu el,

li găsești un serviciu bun cu multă trudă și intervenții, îi permiți să te bruscheze sau să te insulte.

După părerea ta, acesta e sacrificiu? După mine, e prostie curată. Sacrificiul nu are nici o legătură cu negarea sau reprimarea nevoilor, cu sentimentul că viața ta aparține altcuiva sau cu străduința nevrotică de a împlini așteptările celuilalt. Sacrificiul nu înseamnă să răspunzi cu înțelegere și compasiune la suferințele altuia, rămânând orb la propria ta suferință. Când îți deteriorezi sănătatea fizică și emoțională, când devii obsedată de un bărbat și nu te mai poți elibera din puterea lui, când renunți la obiectele tale legitime și acționezi împotriva propriei tale judecăți, te rog, nu te aștepta să-ți fie ridicat un piedestal, pe pământ sau în ceruri, ca recunoaștere a unor înalte virtuți.

Oameni care nu-și respectă cele mai adânci nevoi și dorințe, care se agață de calități și virtuți iluzorii, trădându-și cele mai profunde aspirații personale, sunt monumente nu de curaj și acțiune morală, ci de frică. A te retrage în roluri de martir, în conformism și supunere este expresia fricii de a înfrunta viața și semnul unei insecurități fundamentale. Mai exact, te îndoești de dreptul tău de a exista, de a-ți aparține (te însuși și de capacitatea de a-ți lua viața în propriile mâini. Această responsabilitate poate fi înspăimântătoare, dar ceea ce te împinge să te „sacrifici”, să valorizezi pe altcineva mai mult decât pe tine însăși nu este această teamă (care e firească, până la un punct), ci capitularea în fața ei, sentimentul că nu o poți controla și că ai fost învinsă. Sacrificiul caută să mascheze această înfrângere teribilă. Poate că cei din jur vor fi păcăliți, dar pe tine, pe termen lung, nu te poți păcăli. Mai devreme sau mai târziu, bucuria reală de a sprijini pe cineva să se schimbe sau să se dezvolte nu va mai compensa golul interior, apărut din renunțarea la părți din tine însăși. Dacă liecării om în nevoie îi oler ceva din casa mea (azi Ingiderul, mâine aragazul, poimăine totoliul), într-o bună zi casa mea va fi goală. Fără nimic, nsc să devin străin în propria mea casă, izolat (cine are chef să fie oaspete într-o astfel de casă?) și incapabil să mai oler ceva celor dezavantajați. Cam acesta e sacrificiul nevrotic, propagat de unii interpreți ai tradițiilor spirituale, în încercările lor consecutive de gândire cu premeditare.

Sacrificiul este cu adevărat o realizare spirituală atunci când constă în actul de a renunța la trăsături de personalitate, tipare de comportament, credințe, așteptări sau dorințe care ne împiedică să ne continuăm marea aventură a evoluției. Dacă ești un mare fumător și hotărăști să renunți la țigări, aceasta este o formă de sacrificiu. Dacă strălucești prin tene sau indolență și decizi să devii o ființă mai activă, acesta este de asemenea un sacrificiu. Dacă obișnuiești să critici orice îți iese în cale și începi să devii mai suportiv, ai realizat un sacrificiu. Sacrificiile sănătoase, dacă poi să te spui așa, sunt acelea care elimină sau distrug blocajele apărute în dezvoltare. Ele sunt dureroase pe termen scurt, întrucât nu există nimic plăcut în a renunța la ceva de care ne-am atașat. Din acest motiv, e nevoie de un Eu matur și flexibil, capabil să prelucroze și să asimileze experiența renunțării, adică să facă față durerii despărțiri de ceva la care ținem. Prin urmare, nu oricine își poate asuma actul renunțării sau al sacrificiului. Cei care nu sunt pregătiți psihologic să renunțe la persoane sau aspecte distructive ale personalității lor, dar sunt obligați într-un fel sau altul să trăiască aceste evenimente, caută să le evite prin tot soiul de subterfugii, se agață de ele sau cad pradă unor depresii nevrotice.

Capacitatea de „a sacrifica” anumite părți ale ființei tale în favoarea altora noi este secretul menținerii echilibrului interior și înscrieri pe spirala evoluției. Moartea a ceea ce este vechi înseamnă nașterea a ceea ce este nou. Textele spirituale nu înțelează a ne aminti acest adevăr simplu.

Copilul trebuie să renunțe la fantezma omnipotenței pentru a păși în lumea realității, populată cu frustrări și vulnerabilități. Adolescentul trebuie să renunțe la opoziție gratuită și teribilism pentru a învăța acceptarea socială. Părinții trebuie să renunțe la autoritatea asupra

copiilor pentru a se bucura sau confrunta cu stoicism roadele libertății lor de mișcare și de gândire. Adultul trebuie să renunțe la iluzia nemuririi pentru a accepta deteriorarea gradată a corpului fizic și stărlitul inevitabil al acestuia.

Înțelegerea faptului că nimeni nu este scutit de durere, umilință, boală sau moarte presupune renunțarea la ideea că aceste experiențe pot fi evitate, ne permite să le facem lașă mai ușor atunci când ele se produc și creează, în plus, bazele unei compasiunii universale. Câțiva iluminați budiști au analizat în profunzime această idee a renunțării, arătând că ea nu este atât de deprăntătoare pe cât pare. În imaginarul occidental, renunțarea îi evocă pe acei călugări din Evul Mediu, singuratici, îndepărtați și frustrați la maxim dintr-un anumit punct de vedere. (Știu la ce te gândești și ar trebui să-ți fie rușine!)

Numeroase situații de viață sunt lie surse savuroase de plăcere, lie prilejuri de suferințe și dezamăgiri. Totul depinde de felul cum te privești. Sau, pentru cititori mai anglofili, *it all depends of the eye of the beer holder*. Dacă ești sclavul domnelor tale, e probabil să nu fi chiar încântat. Iată un exemplu personal: de câteva zile, vecinii de vizavi își construiesc un nou gard la casă. Muncitori, ciocane, lopeți, pietriș, toate dis-de-dimineață. Pentru că sunt intelectual și sonu până târziu, îmi place să dorm liniștit până pe la 10-11. Ceea ce se și întâmplă până la apariția respectivului gard în viața mea. După o serie de treziri fortate, am început să caut prin oraș magazinele de arme. N-am găsit nici o fiintă mai acătănă, așa că a trebuit să-mi schimb atitudinea. Aseară m-am culcat hotărât să-mi schimb perspectiva: la trezire îi voi admira pe muncitori pentru zelul lor mălinal și expresivitatea limbajului, îmi voi aminti cu nostalgie de primul șantier pe care am lucrat, voi aprecia ingeniozitatea tehnică a meșterului și, nu în ultimul rând, le voi fi recunoscător vecinilor pentru șansa de a vedea lumea cu ochi mai buni. Poate n-o să mă crezi, dar strategia mea a funcționat. Minunile se întâmplă. Astăzi, în locul zgometelor asurzitoare și a unei intări accelerate, în sufletul meu transformat domnește o pace desăvârșită. Totul depinde, într-adevăr, de noi înșine. Un pic și de calendar. Astăzi e duminică. Măine e luni și mă-ntâlnesc cu un tralicant de tunuri.

Într-un sens și mai adânc, a te sacrifica înseamnă să renunți la nume și formă, să nu te mai identifice cu nimic din ceea ce ai sau ți se întâmplă. Gurjeff (1981), unul din mari oameni ai secolului trecut, a dus la desăvârșire această tehnică. Dacă plângi, lași corpul să plângă, lași lacrimile să curgă, ochii să se înroșească, inima să bată mai repede. Accepti în totalitate aceste fenomene, dar nu te identifice cu ele. Tu doar stai înăuntrul lor și le observi. Totul se mișcă în alara ta (ți-e foame, te bucuri, suferi, oțești), nimic nu se mișcă înăuntrul tău. Ești un martor nemșicat și desăvârșit al unei lumi în continuă prefacere, observatorul atemporal al jocului energiilor în dansul lor înfinit. Când îți amintești în permanență de tine și refuzi să te identifice cu elemente oricât de atrăgătoare din fluxul etern curgător al experiențelor subiective, sacrificiul a fost realizat. Toate identitățile tale separate și iluzile au murit. Nu a rămas decât Sinele.

3.4. Când doresc ceva de la partenerii lor, femeile se poartă ca niște fetițe

Dacă ai fost vreodată mic (și presupun că ai fost), nedespărțitul meu cititor, trebuie să fi remarcat anumite avantaje clare ale acestei vârste. Nu mă refer la pitici, spinduiși sau alte creaturi misterioase care vărsau laptele sau spărgeau vasele întoldeauna când tu erai de lașă, nici la posibilitățile magnifice de a face o casă să arate ca după bombardament. Am în vedere toate acele beneficii emoționale și, bineînțeles, materiale, pe care le puteai avea fiind duica, sump sau neajutorat. Ca viitoare experte în manipularea emoțională, fetele nu-și puteau permite să uite aceste tehnici minunate. În ce constă aplicarea lor în relația de cuplu?

- Pretind că sunt ignorante și că nu înțeleg atunci când știu foarte bine despre ce este vorba.

De ce? Pentru că sunt conștiente de marea nevoie a bărbaților de a se simți competenți, inteligenți și superiori. Această vulnerabilitate emoțională este exploatată fără prejudecăți. O femeie va fi dusă (și adusă) toată viața la serviciu cu mașina pentru că „pur și simplu nu e capabilă să șofeze”. O alta nu va plăti niciodată facturile la electricitate sau gaze deoarece „efectiv nu poate găsi” imobilele cu pricina, temeinic ascunse pe marile bulevarde. O a treia se va retrage strategic din totul unei discuții în care partenerul e pe punctul să-i demonstreze echivalența dintre parfumul proaspăt cumpărat și salariul mediu net pe economie.

Simularea a ceea ce, pentru cei mai mulți, ar putea părea drept handicap mintal nu reprezintă nici o problemă pentru o femeie hotărâtă să-și atingă scopul. Femeie își permite să joace aceste roluri deoarece, milioane de ani, nimeni nu le-a cerut să fie capabile, mintoase sau descumcărețe. Pentru bărbați, era crucial să fie grozavi, să nu greșească și să rezolve problemele.

O femeie neajutorată va trezi, cel mai adesea, luptătorul sau salvatorul din partenerul ei. Chiar dacă va momăi câte ceva la adresa incapacității sau slăbiciunii ei, în final va fi încântat de priceperea sau puterea pe care tocmai a dovedit-o.

Dacă ești o astfel de femeie, ai putea considera aceste trucuri cu totul nevinovate, mai ales că toată lumea, la sfârșit, este fericită. Tu ai obținut ce doreai, ei se simte mândru că este bărbat. Am câteva amendamente foarte, foarte mici.

De pildă, dezorientarea sau confuzia pe care alții să le trăiești pot masca dorința de tip infantil de a nu-ți asuma responsabilitatea pentru viața ta. A evita să iei decizii și să suporti consecințele lor nu e deloc un stil de viață care să-ți confere siguranță și respect de sine.

A pretinde că nu înțelegi sau a renunța la efortul de a înțelege sunt acțiuni care îți narcotizează una dintre cele mai extraordinare aptitudini: inteligența care ți-a fost dăruită. Iar a mima sau a căuta ignoranța este ca și cum ai alege să trăiești în întuneric. Întunericul are și părțile lui bune, dar n-am auzit încă pe nimeni în eterna și fascinantă noastră țară care să fi cerut debransarea de la energia electrică.

- Plâng atunci când sunt furioase sau frustrate.

De ce? Pentru că este mult mai puțin amenințător să fi rănit decât să-ți exprimi nemulțumirea. La ostilitate, bărbatul reacționează cu ostilitate, dar lacrimile îl înmoaie. (Bineînțeles, dacă nu e un psihopat.) Plânsul e una dintre puținele puteri ale copiilor, iar femeile n-au uitat de această „putere a apelor”. Când plângi, ai multe șanse să trezești compasiune, să primești afecțiune sau un tratament mai special.

Pentru că suntem oameni și nu pietre, plânsul face să vibreze corzi adânci din sufletul nostru și ne predispune la acțiuni lubitoare. Femeile știu asta. Și se folosesc de această cunoaștere. Evident, nu-mi trece prin cap să incriminez lacrimile unei femei. Vreau doar să subliniez diferența între plânsul care cere cu adevărat o intervenție, o consolare sau un ajutor și plânsul manipulator, smiorcăiala sau jalea de sfârșit de lume.

Dragi compatrioți, dacă vă confrunțați cu aceste din urmă situații lacrimogene, vă ofer un sfat de o cruzime fără precedent: continuați-vă treaba! Încercați să vă detașați de alama antisocială din pat sau de la toaletă. Dacă veți ceda, plânsul va deveni o formă de exploatare. Numai după ce s-a oprit singură, apropiați-vă și vedeți care este problema. Dacă e vorba despre o hotărâre pe care deja ați luat-o (reducerea subvențiilor pentru bijuterii sau opoziția la invazia caselor de editură Maybelline, Estée Lauder sau Clarins), nu reveniți asupra ei.

Al doilea motiv pentru care femeile plâng când sunt luate în considerare este de ordin social.

Femeile încă mai sunt învățate, pentru a fi „feminine”, să-și reprime furia. Pentru o femeie, furia nu este social acceptabilă. Tristețea, durerea, culpabilitatea sunt permise. Nemușumirea tălășă, ostilitatea, înfruntarea viguroasă – nu. La bărbați, este exact pe dos. Ei sunt încurajați să exprime „emoțiile masculine”, cum ar fi furia, și să-și ascundă durerea sau teama. De aceea, nu rareori un bărbat care se simte rănit sau înși va fi distant, se va izola sau va deveni nervos. Societatea întărește conținutul acestor tipuri de comportamente și e nevoie de forță intențioară pentru a-și asuma, inclusiv în public, trăirile emoționale social interzise.

Ei bine, dacă faci parte din această categorie, rezervă-ți timp pentru a afla dacă merită să plângi când partenerul tău se poartă ca un ticălos sau ca unul din strămoșii lui îndepărtați. De ce ar trebui să-i suporti rămpenile fără să te împotrivești? De ce să-l lași să te facă să te simți, științific vorbind, ca un excrement, să te umilească și să profite de tine? Ai ales cumva să fi imaginea unei firme de preșuri? Ai acționa la Societatea de Maritaj? Ești rudă cu Maica Tereza? Ce te împiedică să-ți afumi punctul de vedere, să-ți exprimi cu onestitate nevoile sau credințele?

Sper că realizezi, aceasta nu e o invitație subtilă la o partidă de jiu-jitsu, taekwon do sau caltelea românească. Abilitatea de a simți e un dar. Când experimentezi furia, aceasta înseamnă că nu-ți place ceea ce ți se întâmplă și ai vrea să realizezi o schimbare. Pentru asta, nu e nevoie de ciornege, pahare sau țigări. De asemenea, pragul sensibilității auditive nu scade brusc pentru a comunica prin țipete sau zburcări. Este perfect posibil, pentru două ființe raționale, să-și comunice frustrările și nemulțumirile fără să se încalce sau să-și distrugă timpaneile. Am experimentat și eu ceea ce predic acum și m-am ars. Pardon. Vreau să spun, a mers! (mi bate puțin ochiul stâng de la un croșeu propozițional de dreapta.)

• Se raportează la partener ca la un tătic.

Da, da. Chiar îi spun: „tăti”, „tăticule”, „tăticuțule”. Nu că bărbații n-ar spune: „mamă” sau „mami”. Asta e o altă problemă, pentru un alt capitol, o altă carte, o altă viață. Nu este nimic negativ în a aștepta de la bărbatul tău tale, din când în când, un comportament patern. Sunt momente când funcționezi prin Eu Copil și ai nevoie de un Eu Părinte, hrănitor sau autoritar, după caz. Dar să-l identifice cu o figură paternă aproape tot timpul nu-i e bună. De ce? Pentru că vei deveni prizoniera unei relații de tip regresiv (flică-tată), blocându-ți afirmarea ca o ființă matură, aptă, adică, să-și asume și să-și conducă propria viață.

În terapia de cuplu, deși mă străduiesc să le înțeleg, am o poziție foarte fermă față de femeile care reluză să muncească, deși nimic nu le împiedică, preferând să fie „întreținute” de bărbați. Pentru unii terapeuți, asta ar fi o scandalosă lipsă de neutralitate axiologică. Se poate. Eu unul nu pot rămâne neutru în fața unei persoane (femeie/bărbat) majore, sănătoase, apte de muncă. Chiar dacă a moștenit câteva milioane de dolari și ar putea încredința refrenul „pune-te masă, scoală-te masă” toată viața, poziția mea ar fi identică. Oasele, oricât de delicate, trebuie puse la treabă. Altfel, ele, împreună cu organismul din care fac parte, vor cădea victime uneia din cele mai nașpa legi concepute în laboratoarele divine, legea a doua a termodinamiei. Pentru cei care au dușmăni fizici prin locu, este legea conform căreia energia tinde în mod natural de la o stare de organizare mai complexă sau diferențiată spre o stare mai simplă sau nediferențiată. Pe scurt, universul tind spre haos și dezagregare.

La nivel psihologic, acțiunea entropiei nu înseamnă neapărat disoluția personalității. Evoluția însă este sigur stopată. Iar cei ce eșuează în a-și manifesta potențialul, indiferent căne plăcen ar savura, resimt, în mod necesar, un gol sau o lipsă de împlinire interioară. Este suferința de a nu se fi dezvoltat sau de a fi întrerupt procesul devenirii launtrice. Datorită profunzimii la care apar aceste trăiri, nici o plăcere senzorială sau acumulări de bunuri materiale nu le pot compensa. Natura nu poate fi păcălită. Doar efortul conștient și continuu de a

controla, transforma și exprima potențialul individual, munca de zi cu zi cu tine însuși, reprezintă garanția unei vieți împlinite și împăcate.

Pe de altă parte, cuplul în care femeia este blocată în rolul de copil, iar bărbatul, în rolul de tată, este la fel de sărac precum un film cu două personaje și nici acelea prea inventive. După un timp, spectatorii vor pleca și, în cele din urmă, actorii înșiși se vor plictisi unul de altul. În cuplurile bogate, mature și creative, partenerii joacă multiple roluri (părinte, copil, frate, soră, prieten etc.) Rolurile sunt flexibile și adaptate la context, emanând dintr-un centru de referință reprezentat de individualitatea adultă a fiecăruia.

Un alt sens în care femeile se raportează la partener ca la un tătic este tonul vocal lăngutor, speriat sau, cu scuzele de rigoare dacă ești pisică (deși nu cred), miorlăitor. Acesta apare când femeia este nesigură sau se teme de reacția bărbatului, se așteaptă să fie refuzată sau respinsă dacă vorbește normal. Mesajul „împachetat” în acest ton este: „Privește cât sunt de mică. Ai grijă de mine!”

Ce se va întâmpla pe termen lung cu bărbați care sunt obiectul acestor tehnici ingenioase? Dacă tu te porți ca o fetiță de 4 ani, el te va trata ca pe o fetiță de 4 ani. Bineînțeles, se va simți mare și important, dar nu te va respecta ca pe un adult. În fond, ești doar un copil dulce pe care nu se poate conta. Nu vei participa la decizii care să vă privească pe amândoi și nu-ți va fi recunoscută puterea de judecată. Iar romantismul relației va dispărea rapid, pentru că între un tată și fiica lui poate fi loc pentru multe, dar nu pentru pasiune.

Și mai e ceva. Chiar dacă bărbatul e născut pentru a rezolva probleme, într-o bună zi se va satura să rezolve problemele tale și nu ale lui. Păcerea de a te finanța, ocroti sau „salva” va fi devenit resentiment la adresa neajutorării tale.

Ce e de făcut?

Identifică și rezolvă-ți problema cu tatăl adevărat. Dacă nu reușești singură, nu uita că pe lumea asta există terapeuți care trebuie și ei să mănânce o pâine.

Învăță să-ți recunoști și să-ți exprimi trăirile agresive. Nu te mai ascunde în spatele lacrimilor de crocodil. La limită, dacă nu știi încă să-ți exprimi verbal supărarea, ia o permă mai anemică și trimite-o la întâlnirea cu presupusul cap sec al partenerului tău. Dacă e într-adevăr sec, iar întâlnirea de gradul 3 se produce, nu va fi nici o pagubă.

În sfârșit, renunță la a te mai convinge că ești neajutorată, nedumerită, confuză sau proastă. Ai putea ajunge chiar să te crezi astfel sau să te obișnuiești să fi așa. Nu cred că ar fi prea distractiv. Cum adică nu înțelegi?

CAPITOLUL IV

PSIHOLOGIA COMUNICĂRII LA BĂRBAȚI

Femeile și bărbații vorbesc limbi diferite. Cred că le-ai convins deja de acest adevăr existențial. Ei folosesc aceleași cuvinte, dar felul cum le folosesc le dă sensuri diferite. Propoziții identice poartă conținuturi emoționale diferite pentru bărbați și femei. Interpretările eronate sunt extrem de frecvente, iar problemele de comunicare inevitabile.

Rareori, într-o discuție emoțional încărcată, bărbații și femeile se gândesc la aceleași lucruri atunci când folosesc aceleași cuvinte. De pildă EA spune: „Nu mă ascuți niciodată”, dar nu se așteaptă ca „niciodată” să fie înțeles în modul lui propriu. EL înțelege exact în acest mod și rămâne stupefiat pe bună dreptate, întrucât își dă toată silința să o asculte. Pentru ea, folosirea lui „niciodată” nu era decât un mod de a-și transmite frustrarea accentuată. Pentru el era o informație exactă. Pentru a-și exprima pe deplin trăirile emoționale, femeia este mai creativă: utilizează metafore, superlativ, generalizează. Bărbatul e mai focalizat pe componenta cognitivă a termenului și mai puțin pe componenta emoțională. Dificultățile de comunicare sunt lalele.

Intenția mea, scriind acest capitol, este să le previn sau să le reduc. Dacă ești bărbat, ai toate motivele să fi frustrat: capitolul se referă la psihologia bărbaților.

4.1. Secretele comunicării cu un bărbat

SECRETUL NR. 1: BĂRBATUL COMUNICĂ CEL MAI BINE ATUNCI CÂND DIALOGUL ESTE FOCALIZAT PE SUBIECTE PRECISE

Bărbații prețuiesc puterea, eficiența, realizările. Eul lor conștient se definește prin capacitatea de a obține rezultate. Ei se simt bine atunci când își demonstrează competența, iar cel mai bun mod de a-și demonstra competența este de a-și atinge scopurile. Dar ce scopuri ar putea li atinge într-un dialog nelocalizat pe ceva anume?

Când EA spune „Aș vrea să vorbim mai mult” sau „Hai să discutăm despre relația noastră”, EL este pus în dificultate. Limitele dialogului nu sunt precizate, direcția conversației nu este trasată. Bărbatul este mai securizat când simte că deține un anumit control asupra situației. El vrea să știe la ce se referă discuția și ce anume vrei de la el. Când cererile tale sunt vagi, nelocalizate sau prea deschise, disconfortul lui este maxim. Nu înțelege ce dorești, nu poate prevedea cum se va desfășura discuția și se simte presat să-și dovedească eficiența (adică masculinitatea) într-un teritoriu străin și plin de imprevizibil. Cele mai multe femei nu au această problemă dintr-un motiv foarte simplu:

FEMEILE SUNT ORIENTATE MAI DEGRABĂ CĂTRE PROCES DECÂT CĂTRE SCOP.

Două femei, la o ceașcă de ceai, pot conversa liniștite despre rețete culinare, haine și pilule anticonceptionale, fără a lega în mod necesar aceste subiecte unele de altele. Plăcerea de a vorbi este mai mare decât sparul formalizat al dialogului. Scopul conversației este autoexprimarea și bucuria de a fi împreună, iar lipsa structurii contează mai puțin. Pentru cei mai mulți bărbați, această lipsă de structură este, după caz, deconcertantă, frustrantă sau

înebunitoare. Reacțiile lor sunt de tipul:

- nu te iau în serios;
- nu se implică în dialog;
- sunt plictisiți și dezinteresați;
- încearcă să termine cât mai repede;
- caută să te convingă să renunți.

CE ESTE RECOMANDABIL SĂ FACI?

A. Focalizează discuția pe ceva anume

Definește ceea ce vrei să înțelegi sau să afli și formulează precis ce aștepti de la el.

După o săptămână devastatoare, în care mama lui a fost în vizită la voi, în loc să-i spui „Hai să vorbim despre vizita mamei tale”, îl poți spune „Aș vrea să-ți faci timp o jumătate de oră pentru a discuta despre vizita mamei tale. Mă interesează ce gândești și îți voi spune și eu ce simt. Dacă procedăm așa, cred că data viitoare ne vom descurca mai bine”.

Odată ce are un scop în minte, partenerul tău îi va fi mult mai ușor. Se va angaja plenar în discuție, pentru că acum cunoaște regulile jocului, iar miza e semnificativă: afirmarea competenței și puterii personale.

B. Pune-i întrebări

Întrebările precise dau structură și ordine unui dialog. În loc de a întreba: „Ce mai e pe la serviciu?” și a obține cel mai scurt răspuns posibil: „Nimic nou”, poți reformula astfel: „Unde ai ajuns cu noul tău proiect? Cum te ajută colegii? Este așa cum te așteptai?”

C. Fi direct

Diplomația și grija pe care o femeie le manifestă în mod natural devin, în comunicarea cu un bărbat, obstacole. Încearcă să înțelegi și emiți în mintea ta tot felul de presupuneri în legătură cu el, în loc să-l întrebi direct. Îl iei pe deparie, îl testezi, îl învălui și îl amețești până se enervează de-a binelea. Te apropii tiptil de un subiect-cheie, ducând pe cele mai înalte culmi vaguitatea exprimării. Și toate aceste tactici îl fac să se simtă manipulat, un obiect în mâinile tale de profesionistă a comunicării indirecte.

Este mai bine să fii directă cu partenerul tău. Știind ce vrei va fi mai deschis și se va simți mai în siguranță.

SECRETUL NR. 2: BĂRBATUL PROCESEAZĂ INFORMAȚIA ÎN TĂCERE ȘI NU COMUNICĂ DECÂT REZULTATUL FINAL

Este ca și cum i-ai cere unui computer o informație, iar computerul nu-ți arată cum procedează pentru a-ți oferi informația solicitată. Pur și simplu i-o oferă, după un timp de căutare în care tu, la fel de bine, te-ai putea uita pe pereți. De ce procedează bărbații așa? Deoarece ei sunt orientați către soluție. Un bărbat preferă să se exprime atunci când deține soluția. El solicită un timp spunându-ți „Dă-mi voie să mă gândesc”.

Diferența dintre femei și bărbați este că primele gândesc cu voce tare. O femeie își împărtășește descoperirile gradate unui ascultător interesat, pe când un bărbat rămâne tăcut. Și de cele mai multe ori tăcerea unui bărbat este greșit înțeleasă de către femei.

În chiar procesul vorbirii, femeile descoperă ceea ce vor să spună. Ele lasă gândurile să

zburde, iar gânditul cu voce tare le simulează intuiția, adică una din cele mai neglijate funcții ale bărbatului. Evident, această manieră de a gândi are și dezavantaje: nu toate ideile sunt întemeiate sau coerente (ca să folosesc un eufemism), iar vulnerabilitatea crește, ca o consecință firească a autodezvăluirii.

Bărbații, în schimb, prelucreză informațiile altfel. Ei reflectează, în tăcere, la ceea ce au auzit sau simțit, caută, în sinea lor, un răspuns adecvat, corect sau eficient, îl formulează în gând și în cele din urmă îl rostesc. Asta poate să țină minute sau ore, timp suficient pentru a pune la încercare nervii unei femei. Mai mult decât atât, dacă informațiile nu sunt suficiente, răspunsul nu mai vine deloc.

Explicația acestui comportament este simplă: bărbații, în procesul socializării, nu sunt antrenați pentru a-și exprima teama sau nesiguranța. Când un bărbat face, ceea ce comunică el de fapt este: „Încă nu știu ce să spun, și, de aceea, mă mai gândesc”. Din păcate, ceea ce o femeie înțelege este ceva complet diferit: „Nu-ți răspund, deoarece nu consider important ce mi-ai spus. Nu-mi pasă de tine. Te ignor.”

Bărbații în procesul socializării, nu sunt antrenați pentru a-și exprima teama sau nesiguranța.

Iată un exemplu al felului cum o aceeași informație poate fi exprimată de o femeie și de un bărbat:

EA: „Ja să vedem. Trebuie să merg în dimineața asta la magazin să cumpăr apă minerală. Știi, mi s-a terminat stocul exact aseară, în mijlocul filmului. Un film slăbuț, de altfel. Mă așteptam la mai mult de la Costa Gavras. Așa, să nu uit, m-a rugat vecina de vis-a-vis să cumpăr niște lapte praf pentru nepoțelul ei. E o duceață de băiat, l-ai văzut? După aceea merg la florărie, deși aş putea amâna pentru după-amiază. Nu știu sigur dacă deschid înainte de 10. Oricum, pământul de flor nu este o urgență. Dar floarea din living mă îngrijorează, poate are nevoie de mai multă lumină. Lumina, exact, asta era. Merg după aceea să plătesc lumina. Sper să nu mai fie coadă ca data trecută. Nu înțeleg de ce nu angajează mai mulți încasatori. Că lumina știu să o scumpească. Ool, parcă era mai bine înainte. Așa, pe urmă merg la cosmetică, mi-am făcut programare cu o săptămână înainte, știi, e foarte prețioasă și are o grămadă de clienți. Am văzut-o acolo și pe prezentatoarea aceea de la PROtv, imi scapă numele acum, și-o arăt deseori la știri, dacă o fi de servciu. Sau era de pe România 1, uite că le încur. Or seamănă între ele, or am început să îmbătrânesc. Diagă, și se pare că am îmbătrânit?”

EL: „Draga mea, ies să fac niște cumpărături și mă întorc în 2 ore”.

Dacă ești bărbat și o auzi frecvent pe partenera ta gândind cu voce tare, cu siguranță ești convins de următorul adevăr metafizic: femeile vorbesc prea mult! Ceea ce cred că vrei să spui este că femeile își împărtășesc trăirile și gândurile într-o măsură mai mare decât pragul de toleranță al bărbaților. Ceea ce pentru o femeie este normal, pentru un bărbat este excesiv.

Un bărbat va înțelege mai greu că a vorbi despre trăirile și gândurile tale este o modalitate naturală de a îți la clarifica și ordona. Pentru el, un discurs este un instrument de tortură. I se pare că te plângi și te vâlcărești în zadar, că nu cauți soluții și nu ești în stare să fi „la subiect”. Răspunsurile lui sunt de tipul:

- nu mai are răbdare;
- se supraresponsabilizează și încearcă să rezolve lucrurile în locul tău, te obligă, te constrânge să găsești o soluție la ceea ce pare a fi problema ta.

Motivale pentru care femeile vorbesc „atât de mult” aparțin, de regulă, următoarelor patru categorii:

1. Caută să obțină sau să furnizeze informații. Adesea, acesta e unicul motiv pentru care un bărbat vorbește.
2. Își explorează propriul univers interior. Ele încep să gândească cu voce tare, pe când bărbații tac și par a se refugia în viziună, pentru a vorbi în sinea lor.
3. Se autoreglează emoțional atunci când sunt tensionate, enervate sau supărate.
4. Creează intimitate. Autodezvăluirea provoacă în celălalt autodezvăluire. Pentru un bărbat, intimitatea poate fi periculoasă. Când tace, slăbiciunile și imperfecțiunile lui ies mai greu la iveală.

CE ESTE RECOMANDABIL SĂ FACI?

- A. Explică-i partenerului tău felul tău de a fi. Cu proxima ocazie când te mai aude gândind cu voce tare, în loc să se enerveze, e posibil să se amuze împreună cu tine.
- B. Lasă-i timp de gândire. Nu-l presa pentru un răspuns și în nici un caz nu îl obliga să-și verbalizeze toate gândurile. Dacă îl presezi, se va simți controlat și va fi mai degrabă agresiv decât blând.
- C. Precezează când te plângi cu adevărat de ceva. Asta îl va scuti de efortul inutil de a-ți veni în ajutor când tu ești bineamersi.

SECRETUL NR. 3: ÎN RAPORT CU O FEMEIE, UN BĂRBAT ÎȘI ACCESEAZĂ MAI GREU TRĂIRILE EMOȚIONALE

Doar avem și noi limitele noastre, nu credeați?

Pentru cei mai mulți bărbați, senzațiile și emoțiile sunt periculoase. Reacția la o durere ascuțită în stomac, la o bătăie neregulată a inimii în piept sau la o durere surdă în zona inimii este una singură: să-i pună capăt. Strâng din dinți, se gândesc la altceva, desfac o sticlă cu vin, se așează la televizor – acțiuni mecanice, cu un singur scop: senzația să dispară din conștiință.

Bărbații exersează o varietate de metode pentru a suprima senzațiile neplăcute și mesajele inimii. De ce? Deoarece lumea interioară este un loc puțin cunoscut și amenințător. Dar lumea lăuntrică a emoțiilor nu este așa de la început. Ea devine așa în procesul socializării, proces în care bărbații învață să treacă totul prin filtrul gândirii și să nu întârzie prea mult în contact cu trăirile emoționale.

Acesta este modul în care lumea emoțională (lumea „inimii”) devine nefamiliară pentru bărbați și, inevitabil, disconfortabilă, deoarece orice ființă umană se simte în largul ei cu ceea ce este familiar.

Dacă nu te pricepi la tabele de adevăr, scheme inferențiale și formule propoziționale, nu cred că îți face plăcere să participi la un dialog focalizat pe aceste subiecte. Dacă îți sunt străine digestia glucideilor, sensibilitatea pielii la acidul clorhidric stomacal și reacția sucului gastric la amidon, nu cred că te vei simți confortabil încercând să-ți dai cu părerea.

În același fel, întrucât bărbații nu au încredere în abilitățile lor de contact emoțional, nu se vor simți la fel de confortabil ca femeile în procesul examinării sau exprimării emoționale. De aceea, condamnarea lor pentru că nu li s-a permis cultivarea laturii emoționale este o atitudine lipsită de inteligență. Pe de altă parte, refuzul încrâncenat al unui bărbat de a-și conștientiza și accepta emoțiile este de asemenea o atitudine prostiească.

Când un bărbat nu-și poate afirma competența într-un domeniu, el se simte lipsit de putere. Puterea este echivalentă cu controlul. Fără putere, bărbatul nu poate controla și asta

il înspăimântă. Din acest motiv bărbații evită universul subtil al trăirilor emoționale. O mai mare flexibilitate și permeabilitate emoțională le-ar permite să se apropie cu mai mult curaj de lumea înăuntrică a emoțiilor. Aceasta este o muncă pe care o au de făcut dacă vor să evolueze, iar profesorul lor este întotdeauna o femeie.

Pentru un bărbat, a vorbi despre sentimentele lui este ca și cum, pentru tine, o femeie, ar fi necesar să mergi într-o expediție pe munte când biontumul tău fizic este la cel mai scăzut nivel posibil. Cu alte cuvinte, așa cum tu nu ești în formă din punct de vedere fizic, el nu este în formă din punct de vedere emoțional. Pentru el ar fi la fel de tensionant să-și contacteze trăirile, să-și exprime îndoielile sau să vorbească despre nevoile lui cum ar fi pentru tine să alergi 5 km cu febră musculară la picioare.

Sper că nu a înțeles nimeni din rândurile de mai sus că bărbații sunt insensibili. Bărbații sunt la fel de sensibili ca femeile. Singura diferență este că ei nu au acces la fel de ușor la trăirile lor. Este ca și când o femeie, cu ajutorul unui card, ar putea scoate bani, în câteva secunde, de la orice bancomat de pe stradă, pe când un bărbat ar trebui să meargă la bancă, să se înscrie pe o listă de așteptare și să scoată aceeași sumă după câteva zile bune.

Dacă observi ceva schimbat la partenerul tău și îi întrebi „Ce se întâmplă cu tine?”, aproape sigur va răspunde „Nimic”, dintr-un motiv foarte simplu: unui bărbat îi vine greu să spună „Nu știu”. Realmente el nu știe ce simte exact și se preferă ca, până își dă seama, să afirme că nu s-a întâmplat nimic special.

Este o mare eroare să aștepți de la partenerul tău să vorbească la fel de ușor ca tine despre temerile și vulnerabilitățile lui și, pentru că nu o face, să-l etichetezi ca rece, rațional sau lipsit de emoții. Fluvența și spontaneitatea emoțională ale unei femei sunt superioare, iar practica ei este îndelungată. Cu timpul, un bărbat poate atinge un nivel al expresivității emoționale mult superior celui permis de standardele sociale curente.

O altă greșeală este să te aștepți ca bărbații cu un intelect strălucit să aibă o articulare emoțională similară. Îți recomand să-ți revizuiești așteptările. Un bărbat te va captiva cu logica și cu cunoștințele sale, te va face praf cu evaluările sale, dar nu-ți va spune cum se simte. Productivitatea și producția intelectuală sunt, adesea, modalități de a evita contactul cu trăirile emoționale. În spatele unui tip care vorbește foarte bine și este foarte sigur pe el se ascunde un băiețel mort de frică, incapabil să-și exprime emoțiile.

Când bărbații sunt provocați să vorbească despre trăirile lor alective reacțiile lor sunt de tipul:

- schimbă subiectul, se opun, nu cooperează;
- se enervează;
- te agresează verbal pentru a câștiga timp.

De aceea, este mai bine să nu-i bombardezi cu trăirile tale emoționale și să nu-i prezezi să răspundă imediat. Acordă-le timp! Unei persoane care învață limba chineză îi vorbești iar și împede. Pentru bărbați, lumea emoțiilor este un fel de **LIMBA CHINEZĂ**. Ca orice limbă străină, se învață greu și e nevoie de un meditator înzestrat cu răbdare și perseverență.

Și dacă îl și poți atinge și îmbrățișa, ai o adevărată vocație de dascăl. Contactul fizic este una dintre cele mai rapide metode pentru „a-l coborî” pe un bărbat din „capul” în „jrima” sa. Bărbații sunt intens identificați cu corpurile lor, iar atingerea acestora este o tehnică remarcabilă pentru a-l comuta de pe niveluri dominante logice și imposibile pe niveluri mai sensibile și vulnerabile. Să-ți de mână sau să-l îmbrățișezi un bărbat când se confruntă cu dificultatea reală de a-și exprima sentimentele este un ajutor neprețuit pe care îl poți oferi, în loc de a-l condamna, biama sau respinge.

SECRETUL NR. 1: NU ÎNTRERUPE UN BĂRBAT CÂND ÎȘI EXPRIMĂ EMOȚIILE

Dacă ai sesizat dificultatea unui bărbat de a-și identifica trăirile emoționale înțelegi, cu siguranță, de ce este important să nu-l întrerupi atunci când vorbește. El are nevoie să se concentreze pe ceea ce simte și nu-i este la fel de ușor ca în cazul tău să separe, de exemplu, iritarea de supărare sau umilință. Contactul și focalizarea pe sentimente și emoții sunt deja eforturi remarcabile, de ce trebuie să-i îngreunezi situația cu întreruperile tale?

„Pentru că am și eu ceva de spus”, ai putea răspunde. „Ce ai vrea, să stau pur și simplu să mă holbez la tine?” Și dacă ar fi onest, răspunsul unui bărbat ar fi: „Da, exact așa vreau”.

Mai mult decât atât, orientarea bărbaților către scop îi obligă să se străduiască pentru a-și duce gândurile până la capăt. Pentru un bărbat poate fi o tortură să înceapă să discute un subiect, apoi, fără să-l finalizeze, să sară la altul, după aceea la altul și așa mai departe, până la clinicele de psihiatrie. În timp ce femeile gândesc mai mult în SPIRALĂ, bărbații gândesc mai degrabă LINEAR. Este dificil, de aceea, pentru un bărbat, să fie întrerupt în procesul exprimării și provocat să examineze o altă trăire, situație sau eveniment, oricât de apropiate de topica sa inițială. El nu percepe această ramificare a discuției ca pe o contribuție valoroasă a ta, ci ca pe un obstacol.

În sfârșit, dată fiind nevoia bărbaților de a face ceva bine sau corect, întreruperea ta poate fi interpretată subiectiv ca: „Ai greșit și trebuie să te opresc.” În raport cu o femeie, un bărbat este mult mai atent la ceea ce spune. Pentru el nu este suficient să se exprime, are nevoie să se exprime „bine”. Femeia este mai spontană, deoarece ea se bucură mai mult de procesul comunicării decât de rezultatul comunicării. De aici nu rezultă că cele două orientări au, în sine, ceva greșit, ci că o soluție mai feroce este să fie îmbinate. Este la fel de neplăcut să-i descarci tot sufletul, nepăsătoare sau puțin conștientă de consecințele acestui act, ca și calvarul de a comunica exact ceea ce simți, în vederea satisfacției finale de a nu fi greșit.

Femeia este mai spontană, deoarece ea se bucură mai mult de procesul comunicării decât de rezultatul comunicării.

Prin urmare, dacă după de un minim de control emoțional și te interesează calitatea comunicării, ascultă-l pe partener fără a-l întrerupe! Asigură-te că a încheiat și apoi răspunde-i. Este rândul tău să te exprimi. Aceasta nu înseamnă că dialogul vostru va deveni o partidă de expuneri savante de la tribuna Academiei ci, mai degrabă, că se va apropia de parametrii interacțiunii optime dintre doi oameni maturi.

SECRETUL NR. 2: AI RĂBDARE ATUNCI CÂND ÎȘI EXPLOREAZĂ EMOȚIILE

Pentru femei, limbajul emoțional este un limbaj de ordinul 1. Pentru bărbați, este un limbaj de ordinul 2. Prin urmare, dacă ești femeie, nu te aștepta ca partenerul tău să aibă aceeași fluență emoțională ca tine. Chiar dacă intuiești ceea ce simte și presimți că te vei plictisi până își va identifica trăirile, acordă-i timp. Îi este mult mai ușor și mai util să-și exploreze sigur trăirile problematice, tot așa cum pentru un copil este mai util să rezolve singur o problemă de matematică decât să primească soluția mură-n gură, de la unul din părinții săi. Astfel, oricât de mult și-ai dori să-ți ajuti partenerul, dacă ai realizat ceea ce simte și te grăbești să-i spui, cel mai

probabil rezultat este să-l enervezi, să se simtă cocoșat sau constrâns. Este mai inteligent să-i apreciezi disponibilitatea de a deveni conștient de propriile emoții, iar tu să-ți exersezi una din cele mai minunate calități ale voinei: răbdarea.

Un ajutor cu adevărat constructiv îl poți oferi punându-i întrebări terapeutice, întrebări care să-i permită să se apropie de trăirile emoționale pentru a le putea identifica și numi. De asemenea, îl poți ghida prin straiunile obscure ale sufletului său, de la emoțiile superficiale (în sensul de apropiate de suprafață) spre cele mai profunde. Destul de frecvent, dedesubtul furiei, ostilității sau resentimentului, primul nivel emoțional care se activează pentru a ne proteja, se află tristețea, durere sau dezamăgire, adică emoții mult mai vulnerabile. Dacă pătrundem și mai adânc, putem găsi insecuritate și îngrijorare, iar dincolo de acestea, profund îngroapate, dorința de schimbare, afecțiunea și iertarea.

Această coborâre în adâncuri nu este întotdeauna reușită. Dacă tu, un scaldandru antrenat, nu poți coborî în abisurile oceanului tău interior, de ce crezi că partenerul tău, debutant în ale sculundărilor, ar reuși? Pe de altă parte, dacă îi demonstrezi ce înseamnă o comunicare pozitivă și completă, exprimându-ți toate emoțiile și sentimentele, instigui un bun exemplu pe care el îl va urmări, iar când se blochează într-un punct carecare îl poți sprijini prin întrebări de tipul:

- Ce te nemulțumește la mine?
- În legătură cu ce ești furios?
- Prin ce anume te-am rănit?
- Pentru ce mă înnovinățești?
- Ce te face să fi dezamăgit?
- Ce anume te sperie? Ce crezi că se va întâmpla?
- În raport cu ce ești îngrijorat?

SECRETUL NR. 3: ASCULTĂ-L ATENT ȘI OFERĂ-I FEEDBACK

Aceste modalități de a participa la un dialog sunt în mod egal necesare unei femei, ca și unui bărbat. Este exclus să te apropi și să-l poți înțelege pe celălalt fără o ascultare participativă, în care acorzi atenție lucrurilor ce se spun pe loc și, imediat, te recordezi la ritmul interlocutorului și avansezi odată cu el în elucidarea, uneori greoaie, a trăirilor lui, așa cum sunt ele prezentate în acel moment.

Rogers (1970, apud Goleman, 2001), în abordarea terapeutică pe care a pus-o la punct, a dus aproape de desăvârșire modalitatea de a fi cu celălalt.

Modalitatea de a fi cu celălalt, pe care o numesc empatie, are mai multe aspecte. Ea înseamnă pătrunderea în universul celuilalt așa cum este perceput de acesta, pentru a te simți acolo ca în propriul tău univers. E nevoie, în acest scop, de o sensibilitate specială, în orice moment, în raport cu schimbarea semnificațiilor percepute, în raport cu teama sau cu fura, cu tandrețea sau cu dezorientarea, cu tot ceea ce, pentru respectiva persoană, e pe cale să constituie experiența imediată și, probabil, fugitivă. Aceasta echivalează cu a trăi, temporar, viața în mișcare a celuilalt, cu a intra în pielea lui, fără a emite judecăți, cu a percepe semnificațiile de care celălalt nu e conștient, dar fără a încerca să-i dezvălui sentimentele pe care le ignoră. Toate acestea presupun comunicarea propriei înțelegeri a universului celuilalt, întâmpinând totodată, cu o altitudine deschisă, elementele care îi sperie. Aceasta implică verificarea frecventă, împreună cu respectiva persoană, a preciziei și clarității propriilor trăiri. Sunt astfel un însoțitor fidel al celuilalt, care trăiește în lumea sa interioară, încercând să dezvălui semnificațiile posibile care se manifestă în fluxul experienței sale, îl ajută să-și localizeze atenția

spre un sistem ulii de referință, experimentând mai intens semnificațiile și progresând, astfel, prin intermediul acestei experiențe.

A fi cu celălalt echivalează cu a lăsa deoparte, pe moment, propriile mele valori sau credințe, pentru a pătrunde, fără prejudecăți, în universul lui. Într-un anumit sens, aceasta înseamnă să mă las pe mine însumi deoparte, iar această acțiune nu este posibilă decât pentru o persoană suficient de sigură pe ea însăși, care dispune de garanția că nu se va rătăci în universul străin al celuilalt și că se va întoarce oricând, în deplină securitate, în propria sa lume.”

Am inserat acest lung citat nu pentru a-i demobiliza pe cei care nu au acces la tehniciile ascultării rogersiene, ci pentru a semnala, celor care se limitează la decodificarea cuvintelor, lungul drum ce rămâne de parcurs până la înțelegerea reală a partenerului de comunicare.

SECRETUL NR. 4: ATINGE-L

Nu este nevoie, desigur, să-l mângâi cu tenacitate, ci este suficient să-l ții de mână, să stai aproape de el sau să îi atingi brațul. Atingerea fizică generează mai multă încredere, iar aceasta îl securizează pe bărbat în eforturile sale de explorare emoțională. De asemenea, așa cum am mai amintit, atingerea îl face mai receptiv la propriile trăiri, pe care le poate contacta și recunoaște mai ușor.

4.3. Strategii defensive îndrăgite de bărbați

Cu riscul de a-mi face dușmani pe viață, voi revela în continuare cele 3 strategii la care bărbații apelează, în disperare de cauză, pentru a ieși basma curată dintr-o interacțiune cu componente emoționale evidente.

STRATEGIA NR. 1: BĂRBATUL ÎNCEARCĂ SĂ TRANSFORME INTERACȚIUNEA ÎNTR-O DEZBATERE INTELECTUALĂ

De câte ori ți s-a întâmplat? Vorbeai despre ceva care te-a rănit sau despre o nevoie frustrată și te-ai trezit în mijlocul unui schimb de argumente pe care, de altfel, l-ai și pierdut. Pentru că, dacă lemele se mișcă foarte ușor în lumea emoțiilor și a sentimentelor, bărbații sunt maeștrii demonstrației logice.

Sincer acum, n-ai face și tu la fel? De câte ori un bărbat se simte amenințat sau vulnerabil, datorită trăirilor atactice prezente în interacțiune, el va încerca să-și recâștige poziția pierdută mutând dialogul pe un nivel mai abstract, unde se simte mai sigur. Nu îți va împănăși emoțiile, va pune întrebări precise și factuale, te va solicita să-ți amintești diferite evenimente și se va îndoi de sentimentele tale. De ce face asta?

Pentru a nu pierde controlul!

Ce poți face tu? Nu te lăsa păcălită. Menține contactul cu trăirile tale. Acesta este sursa puterii tale ca femeie. Informează-l că ești conștientă de capcana pe care ți-a întins-o și nu uita că evitarea comunicării trăirilor emoționale este o acțiune la fel de lipsită de sens pentru tine ca și pentru el.

STRATEGIA NR. 2: BARBATUL REALIZEAZĂ O ACȚIUNE PE CARE TU I-AI PROPUȘ-O MULT MAI DEYREME

Cu alte cuvinte, el face exact lucrurile despre care tu îi vorbiseși, ca și cum nu ai fi discutat niciodată despre asta, iar ideea ar fi a lui. De ce face asta? De ce nu recunoaște?

Are nevoie să creadă că el hotărăște, că este independent și că are dreptate.

Bărbații sunt natuți competitive. Ei visează primul loc inclusiv în relațiile personale, cu prietenele sau soțiile lor. Dacă ție îi vine o idee excelentă, el va simți, într-un anumit fel, că a „greșit”, întrucât nu s-a gândit primul. A-ți accepta ideea este ca și cum ar recunoaște că tu ai fost mai inteligentă, adică ceva imposibil de conceput pentru foarte mulți bărbați.

De asemenea, a-ți urma sfatul este ca și cum ar renunța la control în favoarea ta, adică și-ar pierde poziția dominantă în cuplu. Crezi că e ușor de suportat așa ceva? Nevoia de a domina este aproape instinctivă la un bărbat și pentru a o sabslăce va merge până la a nega evidența faptelor.

La toate acestea se adaugă sentimentul de a pierde ceva din masculinitate, atunci când soluția la o problemă este oferită de o femeie. A oferi unui bărbat soluții pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu știe ce are de făcut sau nu se descurcă singur.

Ce poți face în acest caz? Mă tem că nu prea multe. Cei mai mulți bărbați nu sunt conștienți de motivațiile ascunse ale acestei strategii, iar a încerca să-i convingi, dacă nu ai o minte rezistentă și pătrunzătoare, este pierdere de timp. În cel mai bun caz te poți obișnui cu această strategie, știind că nu este amenințătoare pentru relație. Este doar înnebunitoare!

STRATEGIA NR. 3: BĂRBATUL DEVINE FURIOS ȘI DEFENSIV ÎN LOC DE A-ȘI DEZVĂLUI TRĂIRILE

De ce face asta? De ce se enervează atunci când ceva îl îngrijorează, când este dezamăgit sau se teme? De ce devine nervos când se simte vinovat? Și de ce se înfurie când este copleșit cu afecțiune?

Pentru un bărbat doar exprimarea furiei este permisă.

Da, da, totul începe în copilărie. Băiețelul învață că există emoții pe care doar fetele le pot avea. El este ridiculizat sau pedepsit atunci când își manifestă teama, neliniștea sau nevoia de ajutor. Altfel, în schimb, că se poate înfuria sau chiar săn la bătaie, în loc de a-și împlăniși temerile, de a se retrage sau de a plânge.

Ce poți face tu? Încurajează-i exprimarea emoțională în rarele momente când o face. În termeni științifici, această acțiune se cheamă „condiționare pozitivă”. Bărbații au fost atât de negativ condiționați în raport cu vulnerabilitatea lor emoțională, încât au nevoie de multe încurajări și de un suport mereu reinnoit pentru a evolua în această direcție. Și nu uita: cu cât un bărbat este mai furios, cu atât experimentează o stare de fragilitate emoțională mai puternică. Pe de altă parte, dacă izbucnirile de lunc sunt periodice și persistente, renunță la orice fel de încurajări și cere sprijinul unui psiholog sau unui psihiatru.

4.4. Vizuină: acces interzis

Una din cele mai mari încercări pentru o femeie este să interpreteze corect tăcerea unui bărbat și să-i ofere un sprijin adecvat. Această încercare este în mod particular dificilă pentru o femeie, deoarece prin natura ei este mai predispusă să se exprime și să vorbească despre ceea

ce o preocupă.

O femeie devine neliniștită atunci când un bărbat tace, deoarece își imaginează că el tace din aceleași motive pentru care ea tace. În literatura de specialitate, acest fenomen al atribuirii inconștientă a propriilor motivații este denumit „proiecție”. Și cel mai adesea o femeie tace atunci când are de spus ceva dureros sau și-a pierdut încrederea în interlocutor.

Bărbații sunt alții! Ei gândesc, simt și reacționează diferit. Există cel puțin 3 motive pentru care ei încetează să mai vorbească și se retrag în vizuină (Gray, 1998). Dacă un bărbat s-a retras în vizuina lui cel mai bun lucru pe care o femeie îl poate face este SĂ-L LASE ÎN PACE! Această acțiune este foarte greu de înțeles și de pus în practică, întrucât pentru o femeie este ceva complet neobișnuit să lase singură o prietenă într-o situație dificilă. Pentru ea este ca și când ar abandona-o!

Motivul celei mai frecvente pentru care bărbați se retrag în bărbog sunt:

- se confruntă cu o problemă practică și caută o soluție. Ei se retrag în mod instintiv, fără a spune: „Nu mi s-a întâmplat nimic grav. Am nevoie să lu singur pentru a căuta o soluție”;
- sunt supărați, tensionați, încordați. Au nevoie să reflecteze la ceea simt, să se calmeze și se tem că, fără să-și dea seama, ar putea spune sau face lucruri regretabile mai târziu;
- încearcă să se regăsească și să reia contactul cu ei înșiși, contact amenințat de intimitatea tot mai mare cu parteneriele. Îndepărtarea le permite să-și restabilească frontierele identității și să-și satisfacă nevoia de independență.

Femeia crede că, dacă îi va pune mai multe întrebări despre ce gândește sau simte, el se va simți mai bine. Această presupunere este valabilă doar în comunicarea cu o altă femeie. Repet: bărbații sunt alții! Iar marele paradox este că motivul pentru care bărbații tac (se retrag în vizuină) sunt aceleași cu motivul pentru care femeile vorbesc:

- se confruntă cu o problemă și vorbesc pentru a solicita informații și ajutor;
- au trăiri afective negative și reușesc să se elibereze de ele, atingând un echilibru emoțional mai bun;
- își împărtășesc sentimentele pentru a crea intimitatea. Nevoia femeilor de intimitate, de a stabili și menține relații profunde este superioară nevoilor de afirmare și competență. Eul feminin nu le cere să pară competente, ci să aibă relații afectuoase.

Dacă aceste diferențe vitale între bărbați și femei nu sunt înțelese, neînțelegerea, crizele conflictuale sunt tot ceea ce mai rămâne. Femeia care intră în vizuină, mânăta de cele mai bune intenții, riscă să fie pânzită de dragonul de loc. Ca și în exemplul următor:

El este supărat și simte nevoia să fie singur. Ea intuiește că el este supărat. Se întreabă de ce își ascunde sentimentele și încearcă să intre în bărbog, pe umete lui.

Ea: S-a întâmplat ceva?

El: Nu.

Ea (insistând): Haide, știu că te supără ceva. Ce este?

El (ușor iritat): N-am nimic.

Ea: Nu te mai prefăce, e clar că ai ceva. Ce-i cu tine?

El (tot mai nervos): Dacă-ți spun că n-am nimic, atunci n-am nimic. Te rog să mă lași singur.

Ea (simțindu-se respinsă): Cum poți să îmi vorbești în felul acesta? Niciodată nu-mi spui ce ai. Cum să te ajut dacă nu știu ce ai?

Cam în acest punct el izbucnește. Spune lucruri pe care le va regreta mai târziu. Nu se

poate controla. Dragonul și-a făcut aparțința (a fost deranjat în propriul bătrlog) și sculpă loc.

Pentru a evita astfel de „arsuri” o femeie poate consulta un dicționar frazeologic bărbat-femeie. Acest dicționar oferă traduceri ale unor formule și expresii pe care bărbații le folosesc atunci când au nevoie de singurătate și liniște. Iată câteva fragmente:

„Sunt bine” sau „Sunt O.K.” înseamnă „Da, mă preocupă ceva. Sunt supărat, dar pot să-i fac față. Nu am nevoie de ajutorul tău sau al altcuiva. Ți mulțumesc.”

„Nu-i nimic” înseamnă în traducere „Mă deranjează ceva, dar nu atât de mult încât să nu mă pot descurca singur. Aș aprecia dacă nu mi-ai pune întrebări în legătură cu asta.”

„Este în regulă” sau „Este perfect” se traduce ca „Am o problemă mai dificilă, dar asta nu mă sperie. Sunt sigur că o voi rezolva și îmi asum responsabilitatea să o rezolv. Aș prefera să nu mai vorbim despre asta, altfel mă enervez.”

Cei de făcut când bărbatul se refugiază în vizuină? Dar de ce crezi că ar fi necesar să faci ceva? Modalitățile active în care tu poți interveni sunt potrivite în relația ta cu o femeie, dar în cazul unui bărbat sunt contraproductive. Mai degrabă îl poți ajuta într-un mod pasiv, adică mai mult netăcând decât făcând ceva:

1. Nu sta la ieșirea din vizuină, așteptându-l să iasă.
2. Nu-i oferi sfaturi, recomandări sau soluții la problemele lui.
3. Nu-l pisa cu întrebări despre ceea ce simte.
4. Nu-i critica nevoia de izolare.
5. Nu te îngrijora și în nici un caz nu-l compătimi.

Iar dacă vrei să-i vorbești cu orice preț, vorbește-i în scris. Adică scrie-i o scrisoare, pe care să o citească mai târziu, când iese din bătrlog.

Este greu, desigur, să nu-l arăți că te îngrijorează starea lui, întrucât pentru tine, ca femeie, grija este o expresie naturală a iubirii și afecțiunii. Este modul în care îți exprimi dragostea. Pentru un bărbat, a nu-și face griji este o modalitate de a transmite încrederea în celălalt. „Sunt sigur că te vei descurca”, „o s-o rezolvi tu” sau „nu-ți fă probleme, vei face față” sunt încurajări frecvente la bărbați.

Dincolo de acestea, un bărbat care se retrage în vizuină pentru a rezolva o problemă, când observă îngrijorarea partenerei sale are o problemă suplimentară. Dacă ea ar fi liniștită sau lipsită de griji, în acel moment el ar avea o problemă mai puțin de rezolvat: și-ar putea consacra întreaga energie rezolvării problemelor lui.

Te întrebi, probabil, cum naiba să fi senină și bucurasă când partenerul tău se confruntă cu o problemă și se retrage în vizuina lui, în care accesul tău este interzis. Ți vând un pont: când el este în vizuină tu poți merge la cumpărături. (Și acum uită-te repede în oglindă! Observi ceva luminos pe chipul tău?)

CAPITOLUL V CRITICA ȘI RĂSPUNSUL CEL BUN

Fîind om și nu inger (deși nu se știe niciodată), presupun că ai aflat ce înseamnă să fi criticat. Și ai aflat cu siguranță de când erai mic. „Cum poți fi atât de neîndemînatc?“, „Tot timpul ții căte ceva.“, „N-aș fi crezut că ești atât de neglijentă.“, „Nu ești în stare de nimic.“, „Unde ți-era capul când ai făcut asta?“, „Nu ești suficient de atentă.“, „Chiar nu poți respecta o regulă atât de simplă?“, „Ești un leneș lăcă pîrech.“

La vârste asociate cu dreptul la vot, critica este experimentată frecvent ca respingere, ca urmare a judecăților din copilărie. Toate aceste judecăți au avut ceva în comun: au venit de sus în jos, de la cel mare către cel mic. Cel mic a greșit sau doar pare că a greșit, întrucît cel mare are niște ochelari speciali. Nu mai contează. Într-un fel sau altul, greșeala există. Prin urmare, cineva trebuie pedepsit sau corectat. Unii părinți recurg la critică animată de dorința de a-i încuraja pe copii să facă lucrurile mai bine. Alții critică doar atunci când sunt stresați sau epuizați. Și mai sunt, desigur, aceia care critică pentru a provoca durere, deoarece nu știu să ierte.

Indiferent de motivații, critica este ineficientă pentru că nu se adresează comportamentului copilului, ci persoanei copilului. Ea atacă încrederea, valoarea, intențiile, caracterul sau inteligența copilului. În urma unei astfel de critici, copilul află nu numai că a greșit, ci și că este incompetent, rău, prost sau imoral. Critica la persoană lovește direct în respectul de sine, fiind una din cele mai crude arme aflate în panoplia adulților. Prin urmare, cel care o folosește, atunci când o folosește, este identificat adesea inconștient cu una din cele mai primitive părți ale personalității sale, deosebindu-se cu greu de suratele noastre acoperite doar cu blând.

Unui copil i se poate da de înțeles că el este acceptat, deși ceea ce a făcut este greșit sau inacceptabil. Dar dacă îi spui sau îi lași să înțeleagă că este un copil rău, tot ceea ce vei reuși va fi să-l rănești. În plus, probabilitatea ca acel comportament nedori să te relea crește. De ce? Deoarece copilul poate gândi astfel: „Din moment ce sunt rău, o să fac rele.“

Critica, indiferent de caracterul ei culpabilizator sau pedepsitor, produce separare sau izolare. Ea nu creează legături mai puternice, ci le slăbește sau le rupe. Un copil criticat nu pentru ceea ce a făcut, ci pentru ceea ce este, este un copil lovit în demnitatea lui naturală. El nu se simte respectat și iubit. El nu va deveni mai bun deoarece, pentru a deveni mai bun, adică pentru a crește din punct de vedere psihologic, este nevoie de iubire și de respect.

În relația de cuplu, într-un partener criticat la persoană se activează rănile și apărările copilului criticat la persoană. Este o iluzie să credem că aceste răni au fost închise sau vindecate fără a fi fost conștientizare și resemnificate. Numeroși clienți ai psihoterapiei continuă să audă undeva pe fundalul existenței lor vociile părinților sau altor autorități substitutive spunându-le că sunt răi, tâmpiți sau fără valoare. Mă gândesc serios că și alți oameni sunt sub influența unor astfel de voci critice, chiar dacă ei nu recunosc asta. (Bineînțeles că noi doi, dragul meu cititor, nu facem parte din această categorie.)

Cum îndrăzesc să răspund, în relația de cuplu sau în orice altă relație, cineva care nu a rezolvat această problematică infantilă? Prin două mari tipuri de strategii: o strategie pasivă și o strategie activă/agresivă. Nu pe marginea lor vreau să glosez, întrucît cred că le cunoști destul de bine. Mă rezum la a le enumera. Strategia pasivă înseamnă să taci, să te rușinezi, să te înroșești, să plîngi, să te retragi. Cu siguranță că te simți insultat pentru obiectul inadecvat al criticii (este criticată persoana ta și nu comportamentul tău), dar preferi, deși „a prefera“ este un

verb foarte negativ în acest context, întrucât preferința presupune conștiență, să-ți stochezi luria, așa cum stochezi acțiuni de mare valoare la bursă. Fanii acestei strategii sunt pacienți de încredere pentru personalul medical specializat în migrene, găștite sau ulcere. Psihoterapeuții, de asemenea, câștigă bineșor de pe urma depresivilor dezvoltate de cei care se tem să răspundă. Celălți, care răspund, dar într-o manieră agresivă sau dură, nu sunt nici ei foarte lencii. A răspunde cu ostilitate la ostilitate aduce un singur lucru: mai multă ostilitate! Palestinenii și israelienii, chiar dacă nu sunt parteneri de cuplu (deși se poartă ca un cuplu nevrotic), sunt un exemplu perfect în acest sens.

Există care o „treia cale”? Se poate răspunde adecvat unei critici? E posibil să îi judeci, iğnit, umilit și cu toate acestea să faci față? Ei bine, nu numai că e posibil, dar chiar există mai multe tehnici pe care, în compasiunea mea nesfârșită, ți le voi revela. (Compașiunea se referă la mine, în următorul fel: prima oară când ne vedem, adu-mi aminte de ele!)

5.1. Tehnica recunoașterii

Nu te-ai fi gândit niciodată, este? Vreau să spun, existând o bază cât se poate de obiectivă pentru critica recepționată, ai putea admite că ai greșit. Chiar dacă nu e constructivă, critica poate fi corectă. Celălalt, în felul lui, care nu e neapărat cel mai bun, te înșelățează că ai greșit. Ceea ce tu primești este un feedback, o informație prețioasă ce te poate ajuta să nu mai greșești altă dată. Maniera în care e oferit acest feedback poate fi extrem de nelenică, dar depinde numai de tine să te focalizezi pe ceea ce ți se comunică și nu pe cum ți se comunică. O critică precisă și corectă, care îți este comunicată într-un mod mai degrabă distructiv, este asemenea unui trandafir cu spini. De ce să te focalizezi pe spini și să uiți de trandafir?

A recunoaște înseamnă a admite că ai comis o eroare. Dar nu înseamnă a cădea în capcana scuzelor și justificărilor nesfârșite. Cere-ți scuze cu demnitate dacă ai rănit pe cineva sau admite pur și simplu că ai greșit, fără a transforma totul într-o tragedie demnă de marile Shakespeare. Exemple:

Da, am uitat să cumpăr banane.

Așa este, am întârziat mai mult decât prevăzusem.

Ai dreptate, am fost neatent cu mama ta.

Îmi pare rău că-ți reproșez atâtea și că nu-ți spun ce mult te apreciez.

Regret că nu te-am anunțat.

E greu să recunoști o greșeală dacă în copilărie o astfel de acțiune atrăgea după sine retragerea afecțiunii, pedeapsa sau izolarea. E dificil să spui „îmi pare rău” dacă în copilărie erai condamnat și pedepsit pentru asta. De asemenea, nu e simplu să recunoști o greșeală dacă în copilărie trebuia să fi perfect pentru a fi iubit. Viața e grea, într-adevăr.

Dar știi ceva? Viața e grea dacă trăiești în trecut în loc de a trăi în prezent. Suntem în anul de grație 2006. Nu ai putea citi această carte dacă ai avea patru sau cinci ani. Nu ai putea avea un partener, un soț sau o soție dacă ai fi la stadiul în care mama îți cumpără chiloșei și mameuțe. Înțelegi ce vreau să spun? Ești o persoană adultă! Iar o persoană adultă, dacă a greșit, recunoaște că a greșit, asumându-și riscul de a fi iubită mai puțin sau respinsă. Dacă celălalt te condamnă sau te pedepsește după ce ți-ai recunoscut greșeala, este în totalitate problema lui. Poate nu știe să te accepte sau a fost atât de rănit de comportamentul tău, încât nu are suficiente resurse pentru a te ierta. Poate este rândul lui să greșească. Poate îți oferă ocazia de a învăța să ierte, după ce tocmai ai învățat să-ți recunoști greșeala. Iar dacă îți vine să te

plângi de atâtea învățătură, să-ți spun ce am aflat de la studenți mai bătrâni: că viața e un profesor atât de înțelept, încât îți dă înțotdeauna exact cât poți să duci. Iar cum știi și tu, „cât poți să duci” nu echivalează cu „cât vrei să duci”.

5.2. Tehnica norului

Pentru că am vorbit de școală, învățătură și profesori, e timpul să învățăm ceva și de la nori. Ai putea crede că nu e nimic de învățat, mai ales dacă te ații la mare, ai pus banul jos și, în loc să te bronzezi, cauți soarele cu lanterna. Pentru că norul asta face: acoperă, mai mult sau mai puțin, soarele. Asta e știința lui: să acopere.

Ei bine, în cazul unei critici manipulative sau parțial lipsite de obiectivitate, de ce n-ai face precum norul? Adică să găsești în critică ceva cu care să fi de acord și să ignori restul (adică să-l acoperi ca și cum n-ar exista). Această tehnică îl calmează pe critic și scoate dialogul de pe traiectoria „câștig sau pierd”, translatându-l într-un spațiu al câștigurilor comune.

Te gândești că este o tehnică de manipulare? Este. (Vezi ce ușor am recunoscut?) În anumite situații, a recurge la această tehnică subtilă de influențare a comunicării este o soluție mai bună decât alternativele pasive sau agresive. Nici un lucru de pe Pământ nu este în totalitate bun sau în totalitate rău, iar manipularea nu face excepție. Cel mai adesea ea este „rea”, dar există și cazuri în care este „bună”.

Tehnica norului, ca formă de manipulare pozitivă, nu presupune un exercițiu elaborat. Ea redamă doar atenție la conținutul criticii transmise pentru a identifica ceea ce este corect sau obiectiv. Cu ce scop? Pentru a menține sau restabili o interacțiune eficientă și pozitivă, pentru a avea un partener de dialog și nu un adversar încrâncenat. Acesta e câștigul pe care îl urmărești și care nu se poate răsfrânge decât pozitiv asupra celuilalt.

Există trei modalități ale acestei „manipulări”:

1. A fi de acord în parte

În esență, este exemplul de mai sus: să fi atent la întregul tablou al criticii și să recunoști acea parte din tablou care este corectă. Acordul în parte mai presupune să identifici și să îndulești exagerările de tipul „niciodată” sau „întotdeauna”. Este important, chiar dacă reformulezi critica, să nu distorționezi mesajul original transmis de interlocutor.

Exemple:

Ea: Niciodată nu mă ascuți. Crezi că numai tu ai dreptate.

El: Da, adesea cred că am dreptate. (Iar propoziția „Niciodată nu mă ascuți” e acoperită, fiind neadevărată.)

El: Nu ai niciodată timp pentru prietenii mei. Când avem timp liber, te gândești numai la pasiunea ta pentru design.

Ea: Ai dreptate, mi-am lăcut puțin timp pentru prietenii tăi. (Iar mesajul „Te gândești numai la pasiunea ta pentru design” e acoperit.)

2. A fi de acord în probabilitate

Dacă cel care te critică s-ar putea să aibă dreptate, poți fi de acord în probabilitate. Acest tip de exprimare lasă dialogul deschis și invită la o explorare mai atentă.

Ea: Întotdeauna slujba e pe primul loc. Crezi că firma va da faliment dacă tu i-ai dedica

mai puțin timp.

El: S-ar putea să ai dreptate. Slujba e importantă pentru mine. (Este recunoscută importanța slujbei și nu este exclusă varianta ca viața de cuplu să fie pe locul doi; doar continuarea dialogului vă clarifica această.)

El: Niciodată nu-mi spui că apreciezi ce fac pentru tine. Ți se pare de la sine înțeles.

Ea: Poate că este așa. Adesea nu-mi comunic explicit aprecierea.

3. A fi de acord în principiu

înseamnă a accepta logica unei argumentații, fără a fi de acord cu premisele de la care pleacă. Altfel spus, principiul de gândire este considerat corect, dar conduzia este respinsă tacit.

El: Dacă nu vei fi mai afirmativă la locul de muncă, nu vei fi promovată vreodată.

Ea: Ai dreptate, nu pot fi promovată dacă nu mă afirm.

Ea: Dacă îmi vei spune mereu ce să fac, nu voi mai avea nici o inițiativă.

El: Așa este. Nu poți alege să faci ceva dacă eu te direcționez.

5.3. Tehnica clarificării

Utilizarea sa este eficientă și într-un context în care critica este distructivă, manipulativă sau pur și simplu nu înțelege motivele pentru care ești criticat.

Adesea, critica este o modalitate perversă prin care partenerul îți vorbește despre nevoile, dorințele sau sentimentele lui. De aceea, întrebările de clarificare au darul de a scoate la lumină aceste problematoci. Ele sunt mai stimulative decât răspunsuri de tipul: „Care e problema ta?” și infinit mai eficiente decât acuzațiile, sentințele și, în general, întreaga ofensivă purtată pentru a-i demonstra celuilalt că greșește.

Ea: Conduci absolut nebunește. M-aș mira să ajungem întregi la Constanța.

El: Ce anume din felul meu de a șofa te nemulțumește?

El: Petreci o grămadă de timp cu copiii tăi de la grădiniță. Se pare că nimic altceva nu mai contează.

Ea: La ce anume ți-ar plăcea să fiu mai atentă?

Ea: Nu te implici niciodată când tatăl meu mă ceartă.

El: Cum anume te deranjează faptul că nu mă implic?

Într-o relație de cuplu, fricțiunile, divergențele și dezacordurile sunt inevitabile. Doi oameni care petrec mult timp împreună, oricât ar fi de armonioși, rămân doi oameni diferiți, adică doi oameni care văd, simt și gândesc lumea în feluri unice. Până la a locui împreună, au trăit separat 20 de ani sau chiar mai mult, timp în care s-au consolidat preferințe, gusturi, plăceri, standarde sau valori proprii. Este nerealist să ne așteptăm ca ei să dorească aceleași lucruri în același timp sau în același fel.

Când aceste dorințe sau viziuni se ciocnesc, doamna Critică este întotdeauna prin preajmă, punându-se binevoitoare la dispoziția unuia sau altuia dintre parteneri. Promite să fie un

aliat de nădejde și adesea contribuie la escaladarea conflictului, ajungându-se de la o simplă diferență de opinii la ostilitate și furie devastatoare.

Cu cât oamenii sunt mai apropiați, cu atât posibilitatea de a agresa și a fi răniți este mai mare. De aceea, a nu permite dialogului să degenereze în dărtinare sau război este o probă a maturității celor doi parteneri. Maturitate care se compune din multe, inclusiv din a cunoaște și a oferi un răspuns adecvat atunci când ești criticat.

CAPITOLUL VI SCRISOAREA DE DRAGOSTE

Te-ai convins probabil, din proprie experiență, de un adevăr simplu: când în discuția cu partenerul tău există tensiune emoțională (sunteți furioși, dezamăgiți, revoltați, frustrați, jigniți sau umiliți), este dificil, dacă nu imposibil, să comunici cu afecțiune. Și, pe măsură ce tensiunea negativă crește, nu numai afecțiunea scade, ci și luciditatea, discernământul sau respectul pleacă în direcții necunoscute.

Când ești copleșit de emoții și sentimente negative, o bună parte din energia ta tăuntrică este folosită pentru a le face față și, uneori, nu-ți rămâne mare lucru pentru a-ți manifesta înțelegerea, aprecierea sau grija pentru partener. Este ca atunci când robinetul din bucătărie refuză să se închidă, apa își face datoria, curgând cu entuziasm, iar ți-e n-ți mai stă mintea la a le telefona celor dragi pentru a le spune cât de mult îi iubești.

Forța Eului este limitată. Unele trăiri le poți controla cu succes, altele au un asemenea nivel de intensitate încât te controlează ele pe tine. În cel de-al doilea caz, se întâmplă să spui sau să faci lucruri pe care mai târziu, într-o altă stare a conștiinței, le vei regreta. Peste tot în natură unde două forțe se întâlnesc, cea mai puternică învinge. Natura umană nu face excepții. Pe scena psihicului, forțele emoționale și capacitățile de control ale Eului își dispută dintotdeauna întâietatea. Nu este nimic anormal sau nenatural în a fi stăpânit din când în când de energii emoționale mari. Problemele (și dezastrelor) apar atunci când Eul este constant inundat de valurile emoției și / sau nu se gândește să facă ceva pentru a se întâi și a rezista furtunilor emoționale.

Oamenii copleșiți de emoții negative, chiar dacă își doresc sincer, nu mai găsesc resurse pentru a comunica în cele mai potrivite moduri. Aș spune chiar că tensiunile interioare mari corelează cu cele mai nepotrivite și ineficiente moduri de interacțiune. În luna momentului, oamenii se rănesc unii pe ceilalți, adesea fără să-și dea seama. Bărbați uită de sensibilitatea partenerii, devenind grosolani și brutali, femeile uită de eforturile partenerului, amplificându-și nemulțumirea, condamându-l și gândind negativ. Aproape orice om covârșit de supărare sau teamă „cade” în pateturi de acțiune și dialog inadecvate. Nu am folosit întâmplător verbul „cadea”. Este ca și cum organismul ar fi condus de la un nivel psihologic inferior funcționării obișnuite, nivel ce operează cu o singură valoare: supraviețuirea sau conservarea individuală. Asumpția mea este că la acest nivel trăiesc bine mersi „animalele” noastre interioare: cruzimea, ostilitatea, invidia, lăcomia, gelozia și alte simpatice lighioane. Este ca și cum, dacă teoriile reîncarnării ar fi adevărate, tot ceea ce noi am fost înainte de a deveni oameni ar fi codificat și conținut pe niveluri anterioare ale psihicului. (Aici e loc de multă speculație și, de dragul stimulării mintale, te invit să te gândești ce legătură ar putea fi între nevoile și vulnerabilitățile tale, pe de o parte, și animalele care te atrag sau pe care le respingi puternic, pe de altă parte. Ca unul care am dobândit o anumită expertiză în astfel de analize ciudate, îți garantez că există legături.)

Maestrii spirituali ne învață să ne apropiem cu prudență de „animalele” din dotare, pentru a le cunoaște și a le îmblânzi. Această natură absolut primitivă este rezerva unei vitalități extraordinare. „Domesticită” și controlată cu succes, ea pune la dispoziția Eului energii impresionante care pot fi investite în acțiuni și scopuri sublime.

Cum mai e mult până departe, vreau să-ți povestesc, dragul meu călător, despre o altă metodă la fel de minunată de a face față și a rezolva pozitiv un conflict emoțional profund. Mă refer, bineînțeles, la tehnica scrisorii.

Când tensiunea emoțională amenință să te doboare, discuțiile nu numai că nu folosesc,

dar uneori chiar intensifică neînțelegerea și trăirile negative. A încerca să dialoghezi cu afecțiune, grijă și respect pentru celălalt în totul unei tornade emoționale este o înțelegere necăpătătoare. Cum spuneam, exprimarea scapă de sub control, iar a discuta devine un fel de a ține gaz peste foc.

Tehnica Scriitori este o modalitate de a renunța la gaz și a te retrage împreună cu „Jocul” personal lângă o apă mare reprezentată de conștiința ta superioară. Altfel spus, a-ți scrie partenerului o scrisoare în loc de a-ți exprima intempestiv sentimentele negative este o cale mai bună de a liniști „Jocul” și chiar a-l pune la treabă.

Ce se întâmplă atunci când scrii?

O grămadă de chestii. Când scrii îți poți exprima trăirile fără a fi întrerupt și fără a fi influențat de gesturile, mimica, postura sau tonul celuilalt. Nu e deloc puțin lucru. Când ești într-o stare de încordare emoțională, semnalele nonverbale transmise de partener te pot aduce în pragul exploziei.

A scrie este o modalitate excelentă pentru a veni în contact cu emoțiile tale, inclusiv cele de adâncime. Uneori poți fi stupefiat aflând cât de lipsit de afecțiune, încredere și acceptare ești pentru partenerul tău. De asemenea, intensitatea trăirilor negative se reduce dramatic, lăsând spațiu de manifestare și pentru gânduri și sentimente afectuoase.

Când scrii, nu e nimeni lângă tine care să te preseze să te exprimi sau să te acuze pentru modul cum te exprimi. Ai libertate completă de exprimare, ceea ce îți permite să comunici tot ce trăiești, ceea ce nu înseamnă doar amărăciune, dezgust sau nervozitate, ci și apreciere, iertare sau dragoste. În majoritatea conflictelor verbale, cele din urmă sunt la fel de prezente ca liniile sterile în buzurărele mele de contribuabil român.

Fie când scrii, fie când recitești scrisoarea, ai o oportunitate admirabilă de a-ți analiza sentimentele și ideile, acțiune care frecvent și aproape automat te face mai înțelegător și mai echilibrat. Exprimarea și externalizarea emoțiilor îți permite nu numai să le cunoști, ci și să fi mai ușurat și să le gestionezi mai bine. Tehnica scriitori poate fi atât de terapeutică, încât, după ce ai terminat, nu vei mai simți nevoia să o încredințezi destinatarului. Este ca și cum ai scrie pentru tine, ceea ce înseamnă că destinatarul ești tu.

Exprimarea, explorarea și înțelegerea nevoilor frustrate, credințelor și trăirilor negative te scade puterea, adică te aduce la acele niveluri la care pot fi controlate sau înțelese cu adevărat. Faptul simplu de a sta și a-ți observa lumea interioară pentru a o descrie în scris îți permite să devii spontan mai senin și mai detașat, să vezi totul într-o altă lumină, să-ți descoperi și să-ți accepți propriile absurzi.

Pentru a redacta o scrisoare onestă nu e necesar să fi ziarist, scriitor sau profesor de limba română. E suficient să știi literele, să ai o coală de hârtie și un pix nenorocit. Nu scrii pentru a fi premiat de Uniunea Scriitorilor, ci pentru a descrie ceea ce simți. Nu-ți trebuie studii de literatură comparată pentru a scrie „sunt supărat pe tine pentru că mă tratezi de sus” sau „mi-e frică să nu mă părăsești”.

Cui îi poți scrie? Oricărei persoane cu care te afli într-o relație conflictuală de câteva minute, zile sau ani. Îi poți scrie partenerului (pe acest tip de scrisoare mă voi concentra ceva mai încolo), dar la fel de bine le poți scrie părinților sau copiilor tăi. (O persoană publică declara acum călva timp că datorează excelența relație cu mama lui scriitorilor pe care și le-au trimis reciproc atunci când erau supărați.) Îi poți scrie unuia din cei mai importanți oameni în viață, adică ție însuși (ție îți poți scrie într-un fel din care poți trage o mulțime de învățăminte: preluide că ești altcineva care s-a îndrăgostit de tine, de resursele și calitățile tale.) Și, bineînțeles, îi poți scrie bunului Dumnezeu, aducându-l aminte că există și chiar ai anumite nevoi.

Mai există un tip de scrisoare, Scrisoare Nimicitoare sau Monstruoasă, care conține

cele mai josnice, mărgave sau spurcate gânduri și sentimente la adresa partenerului tău. Decât să te prelaci că nu există și să consumi energie în mod stupid pentru a le reprima, mai bine le dai drumul într-o scrisoare, după care îi dai loc. Unii autori (Gray, 1998) recomandă să i-o citești partenerului dacă crede că îi poate face față. Eu nu te sfătuiesc. Nu e nevoie să fie impregnat și el de cea mai primitivă sau decăzută parte din tine însuși. E suficient că duci tu această povară. Așa că scrie liber să te cenzurezi, scoate tot ce este urât din tine și apoi arde scrisoarea. Inițial vei fi îngrozit de ceea ce se ascunde în tine, apoi te vei simți ușurat și purificat.

6.1. Formatul special

Pentru a-i scrie partenerului, există un format special în cinci pași, pe care literatura de specialitate îl recomandă și pe care îl găsesc și eu eficient. Evident, nu ești obligat să îi urmezi și poți scrie exact cum te taie capul. Dar dacă vrei să procedezi într-o manieră mai ordonată și sistematică, iată pașii recomandați:

1. Iritare, supărare, vină

Este acea secțiune a scrisorii în care nu e nevoie să îi drăguț. Descarcă-ți sufletul, dă-i voie să se exprime acelei părți din tine care crede că are dreptate și că celălalt a greșit.

Și nu încerca să îi rațional, să îi explici sau să îi interpretezi sentimentele. O frază gen „Ceea ce mă deranjează la tine este de fapt proiecția superficialității mele inconștiente” este la fel de utilă ca hârtia igienică folosită. Lasă-i pe psihologi să aiureze în acest fel și spune simplu: „Ești atât de superficială. Nu te mai suport!”

Fii însă specific. Numește comportamentul pe care îl învinuiești, astfel încât și celălalt să știe la ce te referi. „M-ai înnebunit cu obiceiurile tale tâmpite de a merge în fiecare săptămână la stadion” este o exprimare mai bună decât „Mă enervează dependența ta”.

Utilă de coerență și stil. Dispozițiile negative și supărarea colcăie în inima ta și nu te vei cunoaște nicodată așa cum sunt, dacă nu le exprimi liber să te cenzurezi. Cuvântul de ordine nu este eleganța, ci autenticitatea. Pentru a demonstra cât de diplomat poți fi, există societatea și ipocriziile ei. Aici societatea nu e prezentă. Există doar stări în formă brută și un partener care are ocazia să te cunoască dincolo de femecătoarele tale măști sociale.

Problema cea mai mare legată de aceste stări primitive sau brute este că, dacă nu le exprimi conștient, în cuvinte, le vei exprima inconștient în acțiuni. În acest sens, cuvintele sunt magice. Energia emoțiilor negative este „lămată” în cuvinte și nu mai rămâne pentru acțiuni corespundente. În ceea ce-i privește pe partener, cu siguranță va prefera fraza „Sunt atât de furioasă pe tine, încât îmi vine să-ți trântesc vaza asta în cap” acțiuni propriu-zise.

Dacă ești blocat și ți-e greu să-ți exprimi spontan furia, ostilitatea sau enervarea, uită câteva începuturi posibile:

M-am săturat să...

Mă enervează...

Cum ai putut să...

Nu-mi place că...

Te urăsc atunci când...

Mă deranjează...

Sunt supărat că...

Nu mai suport să...

Ce umează în loc de ... te privește pe tine. Ce știu eu este că, după ce ți-ai făcut dambăua exprimând și consumând furia, te-ai apropiat de un nivel emoțional mai adânc, anume:

2. Durerea, tristețea, dezamăgirea

După ce ai fost Domnul cel Furios, Marele Judecător sau Cel-care-le-știe-pe-toate, umează să lași ce este mai sensibil și mai vulnerabil în tine să se exprime. Acesta este Eul Copil, acea parte receptivă și delicată a ființei tale atât de ușor de rănit când nu este protejată.

Cuvinte de început:

Mă doare...

Sunt trist...

Sunt dezamăgită...

Exemple:

Sunt dezamăgită de atitudinea ta. Mă așteptam să mă sprijini.

Mă întristează să văd că-ți atragi atenția acorzi cârților tale și ce puțin contez pentru tine.

Mă doare când mă înămpini cu răceală.

Nu e exclus, când îți exprimi aceste trăiri, să te poarteească plânsul. E firesc: acolo unde există durere, există și lacrimi. Dă-ți voie să plângi pentru a te elibera de aceste trăiri. Consumându-le, ai ajuns la următorul nivel:

3. Teamă, insecuritate, îngrijorare

E timpul să arăți că nu ești chiar atât de puternic sau de grozav, că dincolo de Ego-ul tău încrezător există, ca la orice om, anxietate sau frică.

Mă tem...

Sunt îngrijorată că...

Mă preocupă...

Mi-e frică să...

Sunt îngrozită că...

În special pentru bărbați, condiționați social să fie puternici și duri, contactarea acestui nivel emoțional este dificilă. Ca să spun așa, o acțiune anxiogenă prin ea însăși. Curaj, camarazi! Paradoxul ultimilor este că trăirea completă a acestui nivel ne deschide spre un simț mult mai integrat și mai autentic al puterii personale.

4. Regret, rușine, asumarea vinei

Abia acum îți va fi clară situația în ansamblu, vei înțelege care e adevărata problemă și, mai ales, în ce constă contribuția ta. E timpul să-ți asumi responsabilitatea pentru tensiunea sau suferința pe care ai declanșat-o și să-ți ceri iertare. Orgoliul sau falsa mândrie nu au ce căuta aici. A fi demn, în acest caz, înseamnă a admite că ai greșit și a-ți cere scuze. Oricum altceva te dezonorează și te coboară din condiția de om la cea de, să zicem, maimuță.

Pe de altă parte, pentru a-ți exprima regretul, nu e necesar să fi greșit sau să fi singurul responsabil pentru ce s-a întâmplat. „Îmi pare rău” poate însemna „îmi pare rău că am așteptări atât de înalte și că tu suferi când nu reușești să le împlinești”. Nu e nimic greșit în a avea exigențe înalte și totuși îți poate părea rău, pentru că ele sunt asociate cu durerea celuilalt. Poți regreta nespun faptul că partenerul e boinav, fără ca tu să fi responsabil pentru asta. Îți poate părea rău dacă celălalt se simte jignit sau insultat, chiar dacă prin ceea ce ai spus nu ai avut o astfel de intenție.

Cuvintele cheie sunt:

Îmi pare rău...

Îmi cer scuze...

Mi-e rușine că...

Mă simt stânjenită...

Te rog să mă ierți pentru...

Sunt responsabil...

Călătoria ta emoțională s-a apropiat de slârșit (nu, nu de obștescul slârșit!). Ai ajuns la ultimul nivel, care face toți banii:

5. Iubire, iertare, înțelegere, afecțiune, apreciere

În sensul cel mai înalt al acestui cuvânt, este nivelul sufletului. Aici inima ta e plină de iubire, este curată și deschisă. Te-ai reconectat la sufletul tău și, chiar dacă celălalt a greșit sau nu aprobi ceea ce a făcut, ești gata să-l iubești în continuare.

„Te iubesc și aleg să te iert.” Poate că mă repet, dar o fac dintr-un motiv puternic. Vreau să accentuez că iertarea este o alegere. De asemenea, iertarea este o expresie a iubirii. Aceasta este echivalent cu a spune că cei care iubesc sunt cei care iartă. Iar cei care iartă sunt oamenii care iubesc. Prin urmare, nu poți alege să ierți dacă nu iubești. Căile ne iubirii te obligă să ai sau nu dreptate, să fi corect sau pedepsitor. Iar obligația sau constrângerea exclude libertatea. Un om constrâns, un om care nu poate alege nu e un om liber. Rezultă clar că iubirea și libertatea sunt corelate, dacă nu cumva se contopesc. Credința mea este că ele corelează la oameni și sunt luate în considerare de Dumnezeu, pentru care a fi liber este totuna cu a iubi.

Dar uite cum, cocoșat pentru a arunca o privire în ființa lui Dumnezeu, am uitat de treburile mele, anume de a descrie și a analiza tehnica scrisorii. Îmi cer scuze. Îți apreciez răbdarea. Știu că ești nerăbdător. Așa că, în continuare, te voi face atent asupra unor proceduri de redactare.

a. Încearcă să echilibrezi cele cinci părți. Nu te întinde pe jumătate de pagină la partea cu ostilitatea pentru a expedia ultima parte într-o propoziție. Dacă ai descărcat multă tensiune la început, asigură-te că există suficientă afecțiune și acceptare la final.

b. Nu te opri la prima, a doua, a treia sau a patra parte. Mergi până la capăt! Rostul scrisorii nu este să-ți deversezi supărarea sau dezamăgirea, nici să faci caz din lucrurile tale sau să-ți pui cenușă în cap ca un mare profesionist. Scopul este să te conectezi la izvoarele de recunoștință, afecțiune și iubire din sufletul tău. Ține minte următorul secret: dacă nu ți-ar păsa foarte mult de partenerul tău, nu ai fi atât de rănit sau furios. Așa că, vorba cântecului, dă-i înainte cu lupeu, căci nu vei regreta.

c. Întoarce-te la un nivel anterior dacă simți nevoia. Este natural ca, după ce ți-ai exprimat teama sau tristețea, să te descoperi indispus sau mâniș. Du-te la nivelul corespunzător și completează-l.

d. Nu rectifica și nu șterge nimic. Unii autori recomandă ca nici măcar să nu recitești scrisoarea. Nu le împărtășesc opinia. O poți reciti pentru a-ți clarifica și înțelege sentimentele. Dar las-o așa cum este! Mintea este viclenă. Dacă te vei convinge să o „îmbunătățești” sau să o corectezi, și tu, și partenerul tău veți pierde o experiență autentică în cel mai înalt grad.

Cât de lungă trebuie să fie o scrisoare? Avântatul meu scriitor... cititor (poftim, că nici nu mai știu cine ești!)... Răspunsul la această întrebare depinde numai de tine și de intensitatea emoțiilor tale. Dacă te simți în mod constant neapreciat sau neglijat de partenerul tău, cred că 10 pagini sunt de ajuns. Faptului că aseară a fumat în bucătărie, în ciuda promisiunii făcute, îi poți aloca o pagină. Zic și eu! Cel mai adesea, prima scrisoare pe care oamenii o compun este și cea

mai lungă, deoarece ea conține numeroase gânduri și trăiri negale sau reprimale. Pe de altă parte, dacă observi că nu poți scrie altfel decât foarte puțin, că trebuie să te forțezi pentru a ajunge la nivelurile regretului și iubirii sau că îți sună nereal să spui „te iubesc” și „am nevoie de tine”, acesta ar putea fi un semn putemic al diminuirii sau dispariției dragostei pentru partenerul tău.

În ce privește partea cu „nu-mi găsesc timp pentru scrisoare”, sper că ai mai mult respect pentru inteligența mea. Cum se face că ai timp pentru a te certa, a fi distant sau nece ca gheața? Dacă te interesează armonia vieții voastre emoționale și viitorul relației, există timp din belșug. Așa că nu mă lua cu „nu am timp”. Nu timpul este problema! Problema este disponibilitatea ta de a fi onest, de a exprima ceea ce gândești și ceea ce simți, cu orice risc. Și-ți reamintesc, a-ți asuma astfel de riscuri este indicatorul maturității tale emoționale. Dacă pretinzi că ești un adult, atunci poartă-te la un adult. Pentru că, dacă te porți ca un copil speriat de bombe, produsele culturale care corespund vârstei tale psihologice se găsesc pe Fox Kids și Cartoon Network, iar cu banii pe care i-ai dat pe cartea asta, mai bine îți luai de la anticariat câteva numere din „Ani-pogonic” sau „PiP”.

6.2. Proceduri de expediere și primire

Buun! Pentru a nu fi făcut de două parale de un scriitor ca mine, îmi închipui că te vei așeza la birou și vei scrie alufisita de scrisoare. Dar filmul nu s-a terminat!

De Angels (1987) recomandă ca partenerul să-ți citească scrisoarea de față cu tine. Se așteaptă ca, auzindu-ți sentimentele rostite de altcineva, să le înțelegi și mai bine. Nu-i obligatoriu. Poate le-ai înțeles complet, poate partenerul e mai securizat și liniștit dacă o citește fără tine. Această parte e negociabilă. Holărâți împreună cum e mai bine.

Lucrurile stau similar dacă tu ai primit o scrisoare. Dacă nu vă puteți înțelege (transformând această problemă într-un nou pretext al luptei pentru putere), ascultă slatul meu: cedează tu! Fă așa cum dorește celălalt. Dacă vrea să o citești de față cu el, cu voce tare sau în gând, conformează-te. (Nu uita că cel mai inteligent cedează primul.) Dacă vrea să o citești în altă cameră, citește-o în altă cameră. Și dacă vrea să o citești în pijama în fața casei, dă-i telefonul meu. (De mult n-am mai avut un client tăcănit.)

La sfârșitul lecturii scrisorii, conform teoriei, ar trebui să se întâmple următoarele lucruri:

- să simți că ceva s-a restabilit înne voi, să vă simțiți mai conectați unul la celălalt;
- să scadă foarte mult tensiunea emoțională;
- să înțelegeți mult mai bine ce s-a întâmplat;
- să vă îmbrățișați;
- să treceți la lucruri mai serioase, cum ar fi puțin sex.

Dar nu întotdeauna socoteala de acasă se potrivește cu cea din târg. Mai precis, ce cred psihologii adânci în fotoliile lor de băștani nu se potrivește cu evenimentele din teren. Uneori există atât de multă tensiune emoțională, încât scrisoarea nu-și va face efectul magic.

Citind scrisoarea, partenerul se poate simți și mai înțat sau dezamăgit, retrăgându-se și mai mult în spatele zidurilor interioare. Sau, deși înțelege foarte bine mesajul, să constate că nu poate reacționa cu dragoste.

Nu te ambală! Uneori, atunci când cineva intră în contact cu trăiri atât de profunde, are nevoie de timp pentru a le decanta și clarifica. În primă instanță, ar putea simți doar dezamăgire sau frustrare, abia mai târziu venind în contact cu aprecierea, încrederea sau iubirea. O lume emoțională complexă (ca să nu spun încălțată) nu se pune în ordine cât ai bate din palme. Îți mai

aduci aminte paragraful cu maturitatea? Oamenii maturi au relații excelente cu Domnul Timp, în sensul că au răbdare. Despre tine știu deja că ești un om matur. Ceea ce înseamnă că vei avea răbdare. Cum spune și proverbul, cu răbdarea trece marea. În acest caz, Marea Conflictelor.

Ateori s-ar putea să-ți lumineze beculușele și să realizezi că n-ai scris totul. Trăiri blocate se trezesc înăuntrul tău, idei până nu demult izgonite din conștiință reapar. Foarte bine. Te așezi înmușel la masă și mai scrii o scrisoare. Îți garantez că, așteptând pe hârtie adevărul și numai adevărul vieții tale emoționale, te vei simți eliberat.

Iar dacă celălalt este tulburat, indispus sau tensionat de școarea ta, dacă are chef și crede că e o treabă deșteaptă (iar noi știm deja că este), poate răspunde prin propria lui scrisoare. Își poate rezolva astfel trăirile negative apărute în urma citirii scrisorii tale.

Este profund uman să nu simți imediat iubirea sau grija ta mărturisite în finalul scrisorii și să rămână focalizat pe acuzații, critici sau nemulțumiri. Nimeni nu trebuie pedepsit sau sancționat afectiv pentru asta. Repet, timpul e un mare vindecător. Oferindu-și timp pentru a reflecta, va deveni, cu siguranță, mai echilibrat și mai senin.

Dacă tu primești o scrisoare care te dezorientează sau stămește vuietul emoțional, te stătuiesc să spui: „Îți mulțumesc pentru scrisoare. Vreau să mă gândesc la ea, după care vom sta de vorbă.” De ce să mulțumești pentru o scrisoare care te învântează sau te enervează la culme? Nu, nu pentru că așa e politicos, să mulțumești pentru ceva care îți se oferă. Ci pentru a învăța arta salvatoare a recunoștinței. Nu uita că trăim pe planeta Pământ, unde egocentrismul e atotputemic. (Și te asigur că am o cunoaștere profundă a acestui subiect.) A mulțumi, adică a trăi o clipă de recunoștință, înseamnă a coborî temporar Ego-ul de pe pedestalul pe care s-a cățărât.

Văzută prin ochii recunoștinței, lumea îți revelează un adevăr magnific: nimic nu trebuie să fie! Nu trebuie ca tu să fi feroc, bogat sau istet. Dacă ești așa, înseamnă că îți s-a permis să fi așa. (Evident, ai și tu o anumită contribuție, dar asta e o altă problemă.) Iar față de acel Ceva sau Cineva care ți-a permis asta poți fi recunoscător. Nimeni nu constrânge Divinul sau Universal ca întreg să fie într-un anumit fel cu tine. Ar putea oricând să te bage în faliment sau să-ți umbrească mintea cea minunată. (Știu că această perspectivă asupra lumii e tare nesuferită pentru Ego, dar n-am ce face, o alim.) N-o face și acesta e un motiv de recunoștință.

Rolul recunoștinței nu este să-l îmbuneze sau să-l manipuleze pe Dumnezeu, situație oricum improbabilă, ci să mai taie din nasul care l-a crescut Ego-ul și care îl împiedică să vadă lumea corect. De aceea, a spune „mulțumesc” pentru scrisoarea primită e o formă de a admite că nu erai îndreptățit să ai acces la profunzimile afective ale unei alte persoane și a accepta cu recunoștință un dar. De ce un dar? Pentru că acea scrisoare nu era ceva care să îți se cuvină. Partenerul a decis să-și deschidă sufletul către tine și, chiar dacă ceea ce vezi te neliniștește sau te enervează, în primă instanță, procesul în sine este un dar pentru tine.

Ce se întâmplă dacă, după ce i-ai împănășit sentimentele în scrisoare, partenerul refuză să discute calm cu tine sau să-ți trimită o scrisoare de răspuns? Nu te grăbi în a-l acuza că nu vrea să participe la rezolvarea conflictului. Este ca și cum te-ai prevala de răspunsul lui pentru a te agăța de propria ostilitate sau negativitate. Principala menire a unei scrisori este să te ajute să te eliberezi de tensiunea emoțională, să-ți percepi toate trăirile și să te reconectezi la fluxul iubirii. Dacă celălalt refuză să participe, conflictul nu va fi într-adevăr rezolvat, dar în zona ta ști că ai făcut curățenie. Dacă timpul trece și relația stagnează în acest punct, explicația e una singură: celălalt are nevoie de conflict. El își derivă satisfacție din existența conflictului și se teme de încetarea lui.

Într-o asemenea situație de neimplicare a partenerului, se poate apela la următorul șiretlic: roagă-l să ctească în fața ta, cu glas tare, scrisoarea pe care i-ai adresat-o. Următoarele

consecințe psihologice sunt posibile:

- va fi stimulat să-și asume responsabilitatea pentru partea ce-i revine din conflict, așa cum ai făcut și tu;
- i se vor activa emoțiile asemănătoare pe care le trăiește, reușind astfel să se elibereze de ele;
- prin rezonanță, inima lui va începe să vibreze pe lungimile de undă ale iubirii și iertării.

Dar fie că tu îi citești scrisoarea, fie că el o citește în fața ta, o regulă simplă trebuie respectată de amândoi. Anume: nu se admit nici un fel de comentarii, până când scrisoarea nu a fost parcursă în totalitate. Orice remarcă intermediară e de natură să declanșeze vechiul pattern al schimburilor verbale ostile, astfel încât sentimentele de afecțiune din finalul scrisorii nu vor mai fi notificate sau nu vor mai conta. Oricât de mare ar fi tentația, oricât de inacceptabile ar părea unele părți din scrisoare, păstrează orice comentariu, idee sau obiecție pentru final.

O cheie subtilă pentru aplicarea cu succes a tehnicii scrisorii pentru cel care o primește este să fie atent la acele problematice care îi activează cele mai intense trăiri emoționale. Aceste reacții spontane, inclusiv de ordin corporal (înroșire bruscă, puls accelerat, contracția abdomenului etc.), indică cel mai adesea probleme nerezolvate. Operează aici unul dintre cele mai frumoase și rafinate principii ale psihologiei analitice, anume că reacționezi spontan și cu intensitate la acele probleme pe care nu le-ai rezolvat sau echilibrat în tine însuși. De pildă, dacă celălalt îți scrie: „Mă bați la cap exact cum am văzut că face maică-ta cu tine”, iar tu resimți o vie emoție, îi sigur că nu ai rezolvat această problemă personală cu mama ta. (Într-un limbaj mai prețios, o introiecție malefică puternică îți viciază relația cu un altul semnificativ.)

Dar ce se întâmplă dacă partenerul refuză cu încăpățănare să ia act de scrisoarea ta, considerând-o inutilă sau chiar ridiculizând-o? Ei bine, la atitudini extreme se răspunde, dacă orice altă încercări au dat greș, cu atitudini extreme. Mai exact, până când nu va dovedi o minimă responsabilitate pentru a te lua în serios, orice comunicare este suspendată. Nu prea e nimic de discutat cu un om indiferent la trăirile și nevoile tale și nimic de împărtășit cu cineva care nu-ți rupe 15 minute din valoroasa lui viață pentru a te cunoaște mai bine.

Dacă nu vei respecta acest principiu și vei relua comunicarea, tot ceea ce vei obține va fi o nouă altercație, dispută sau pînulă. O persoană care în mod repetat refuză să închidă un conflict prin rezolvare și nu prin reprimare este, cum spuneam mai sus, cineva care are nevoie de un pretext sau un motiv pentru a-și alimenta sau descărca ostilitatea.

Îți recomand, de aceea, să dai dovadă de fermitate și chiar să-ți reevaluezi relația, dacă „relația” înseamnă să fi cu cineva care are nevoie de conflicte, lupte sau încăierări. Iar „a reevalua relația” înseamnă a decide dacă e sănătos pentru tine să trăiești alături de un partener neimplicat, intolerant și ostil.

A scrie și a înmăna o scrisoare de dragoste nu este o treabă ușoară. Ai nevoie de ceva curaj, deoarece dezvăluirea sentimentelor te face vulnerabil. Respingerea e dureroasă, mai ales când vine de la cel pe care îl iubești. De aceea tehnica scrisorii funcționează mai bine când e asigurată o condiție suplimentară: atmosfera de siguranță! Vei fi în mod spontan mai transparent emoțional dacă știi că partenerul îți va primi cu respect scrisoarea și, implicit, sentimentele împărtășite.

Respectul este precum un catalizator magic pentru un proces al cărui scop este înțelegerea nevoilor și dorințelor reciproce, eliberarea de emoțiile negative, acceptarea celuilalt ca întreg. Chiar și într-un cuplu armonios este mai degrabă utopic să crezi că există o comunicare perfectă. Pur și simplu există trăiri a căror exprimare produce durere, dezamăgire sau jignire în partener. Suntem pe Pământ și nu într-una din lumile angelice pătrunse de înțelepciunea divină. În orice cuplu există o dinamică a nevoilor și sentimentelor, iar a găsi un

mod de comunicare acceptabil pentru a face față schimbării poate fi mai greu decât a găsi ușa prin care se intră în Uniunea Europeană.

Când sentimentele îți sunt rănite, grija sau considerația pentru celălalt o zbughesc care încotro. Iar a-ți înțelege perspectiva devine imposibil, deoarece ei nu spune ceea ce ți-ar plăcea să auzi. Cei mai mulți dintre noi sunt înzestrați cu dispozițiile fundamentale de a auzi sau vorbi, dar arta avansată a comunicării reclamă mult mai mult. E nevoie să fii clar în raport cu gândurile și emoțiile tale, să fi disponibil spre a le împărtăși fără a le distorsiona sau înfrumuseța, să ai deprinderea de a le exprima adecvat și să fii deschis la adevăratele parternerului, fără a fi defensiv.

După opinia mea, este o eroare să credem despre cuplurile care au dificultăți de comunicare că nu se iubesc. Este ca și cum am crede despre cei care nu dansează satisfăcător împreună că nu au afecțiune unul pentru celălalt. Comunicarea este asemenea unui dans mai exotic pe care nu îl poți deprinde dacă nu-ți studiezi stăruitor pașii.

În cele mai multe familii, arta comunicării nu este stăpânită. Este o concluzie care nu derivă din vreo cercetare sistematică pe care să o fi făcut (deși multe studii izolate o sprijină), ci mai degrabă am inferat-o din ceea ce văd aproape în fiecare zi. Dacă ar avea modele pozitive, în aproape 18 ani de antrenament copiii ar învăța să se exprime armonios și eficient. Un copil cărui i se spune sau i se dă de înțeles că nu trebuie să simtă cutare sau cutare este încurajat să-și respingă trăirile, pentru a le face pe plac părinților și a nu rata tot soiul de recompense. Pentru a fi acceptat sau iubit, un copil învață să reprime orice emoție pe care părinții o găsesc de netolerat, la el sau la ei înșiși. Astfel, în unele familii sunt excluse furierea, entuziasmul sau excitația sexuală, în altele, supărarea sau teama. Orice copil evită spontan spaima de a fi neglijat sau abandonat, reprimând acele părți ale Sinelui ce par inacceptabile pentru părinți. Treptat, el exclude din exprimare tot ceea ce este primejdios pentru supraviețuirea lui psihologică.

În viața de cuplu, poate mai mult decât în orice relație, aceste deficite sau vulnerabilități ies la lumină. Trecutul nostru „explodează” pe scena relației de cuplu, ca un actor ce apare într-o piesă în care nu l-a distribuit nimeni. Dacă anii petrecuți în familie ar fi inclus exercițiul constant și chibzuit al comunicării, controlul rezonabil și exprimarea sentimentelor, ar fi fost deprinderi la fel de operaționale ca mersul, cititul sau socotitul.

Dacă te îndoiești de aceste afirmații, te rog să parcurgi următoarea listă de întrebări retorice:

- Cum poți ierta, dacă nu ai fost iertat?
- Cum poți admite că ai greșit, dacă în copilărie, atunci când ai făcut-o, ai fost pedepsit?
- Cum îți poți mărturisi gânduri și emoții despre care ți s-a spus că sunt greșite sau păcătoase?
- Cum poți plânge atunci când te doare, dacă ți s-a spus mereu „maturizează-te”, „nu plânge”, „băieți nu plâng”?
- Cum poți cere să fi tratat cu considerație, dacă părinții tăi nu se respectau și nu te respectau?
- Cum poți accepta defectele sau limitele partenerului, dacă în copilărie trebuia să fi perfect pentru a fi iubit?
- Cum poți genera încredere în cineva pe care îl dezaprobi și îl condamni?
- Cum poți solicita sprijin, dacă în copilărie ai fost neglijat, ignorat sau izolat?
- Cum să-ți exprimi afecțiunea, chiar și atunci când ești supărat, dacă părinții tăi în situații similare erau monumente de răceală și gheață?
- Cum să-l asculți pe celălalt, dacă pe tine nu te-a ascultat nimeni?

- Cum să-ți exprimi sentimentele, dacă ai fost respins când ai îndrăznit să o faci?
- Cum să știi ceea ce simți, dacă nimeni nu s-a interesat de ceea ce simți?
- Cum să oleri acceptare, dacă tu nu ai fost acceptat?
- Cum să îi suportiv, dacă ai fost criticat neîncetat?
- Cum să spui „îmi pare rău”, dacă ai fost învățat că aceasta e o formă de slăbiciune?
- Cum să transmiți căldură prin atingerea ta, dacă în familie mângăierile nu erau prezente?
- Cum să ceri ceea ce dorești sau ai nevoie, dacă în copilărie ai fost învinovățit pentru că vrei prea multe?
- Cum să oleri apreciere și admirație, dacă nimeni nu ți-a oferit așa ceva?
- Cum să-l faci pe celălalt să te asculte fără să urî sau să-l pocnești?
- Cum să încurajezi și să stimulezi, dacă ai fost descurajat și blocat?
- Cum să-ți deschizi sufletul, dacă cei pe care îi iubeai te-au trădat?
- Cum să fii devotat cuiva, dacă în jurul tău nu au fost decât exemple de egocentrism?

Tehnica scrisorii este un bun antrenament în materie de comunicare. În procesul exprimării, la masa de scris, deci „departe de lumea derâlnjuită”, trăirile se descâlcesc, se rafinează, se ordonează. Începi să spui lucrurile și altfel, cu mai multă atenție și iubire. Și dacă ai acces la scrisorile pe care le-ai conceput de-a lungul timpului, o să vezi că nu vorbesc în pustiu.